


ఉప వేదాలు

ఆరోగ్యం

ప్రథమ చికిత్స



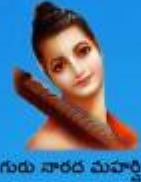


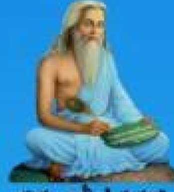
సదాశివ సమారంభాం


గురు దక్షిణామూర్తి


గురు వేదవ్యాస మహర్షి


గురు శుక మహర్షి

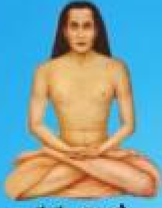

గురు నారద మహర్షి


గురు వాల్మీకి మహర్షి


గురు శ్రీకృష్ణ

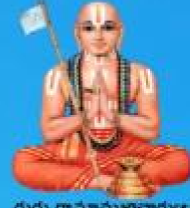
శంకరాచార్య మధ్యమాం


గురు దత్తాత్రేయ


గురు బాబాజీ


గురు గౌతమ బుద్ధ


గురు ఆదిశంకరాచార్య

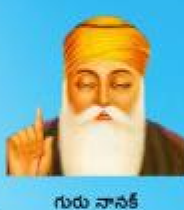

గురు రామానుజాచార్యులు


గురు జ్ఞానేశ్వర్


గురు రవిదాస్


గురు కబీర్ దాస్


గురు చైతన్య మహా ప్రభువు

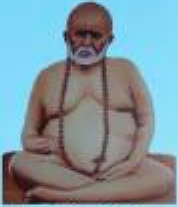

గురు నానక్


గురు రాఘవేంద్ర స్వామి


గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి


యోగి వేమన

అస్మదాచార్య పర్యంతాం


గురు త్రైలింగ స్వామి


గురు లాహిరి మహాశయ



గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి


గురు వివేకానంద


గురు సాయి బాబా


గురు అరవిందో


గురు రమణ మహర్షి


గురు యోగానంద


గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద


గురు మళయాళస్వామి


గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి


గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య

వందే గురుపరంపరాం..




నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంద వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము. మీరు చదువుకోవటంలో ఏమైనా ఇబ్బంది కలిగితే సేవక బృందంను సంప్రదించగలరు. ఒకవేళ మా సేవలో ఏమైన పొరపాటు వస్తే మన్నించగలరు.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 2990100071502

గమనిక: భక్తి,జ్ఞాన ప్రచారార్ధం **ఉచితంగా eBook** రూపంలో భారత ప్రభుత్వపు సహాయంతో ఇవ్వడం జరిగింది. ఈ గ్రంధముపై వ్యాపార,ముద్రణ హక్కులు రచయిత,పబ్లిషర్స్ కి గలవు, కనుక వారిని సంప్రదించగలరని మనవి చేసుకొంటున్నాము.

Sai**R**eal**A**ttitude**M**anagement(SAI RAM) - సాయి నిజ వ్యక్తిత్వ నిర్వహణ(సాయి రామ్)

* సర్వం శ్రీ సాయినాథ పాద సమర్పణమస్తు *

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India: Inc ×

www.new.dli.ernet.in

Digital Library of India

Hosted by: Indian Institute of Science, Bangalore in co-operation with
CMU, IIIT-H, NSF, ERNET and MCIT for the Govt. of India and 21 major participating centres.

Home | Vision | Mission | Goals | Benefits | Content Selection | Current Status | People | Funding | Copyright Policy | FAQ | RFP

Books Journals Newspapers Palm-Leaves (Manuscripts)

Title: Ramayanam
Author:
Year: to
Subject: Any Subject
Language: Telugu
Scanning Centre: Any Centre

Clear | Search

Presentations and Report
Statistics Report
Status Report
Feedback | Suggestions | Problems | Missing links or Books

Click here for PDF collection
DLI MIRROR at IUCAA Data Center PUNE

DLI

For the first time in history, the Digital Library of India is digitizing all the significant works of Mankind.

Click Here to know More about DLI New!

Books	Journals	Newspapers	Manuscripts
Rashtrapati Bhavan CMU-Books Sanskrit TTD,Tirupathi Kerala Sahitya Akademi	INSA	Times of India Indian Express The Hindu Deccan Herald Eenadu Vaartha	Tamil Heritage Foundation AnnaUniversity NEW!

Title Beginning with.

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Author's Last Name

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

Year

1850-1900 | 1901-1910 | 1911-1920 | 1921-1930 | 1931-1940 | 1941-1950 | 1951-

Subject

Astrophysics | Biology | Chemistry | Education | Law | Mathematics | Mythology | Religion | For more subjects...

Language

Sanskrit | English | Bengali | Hindi | Kannada | Marathi | Tamil | Telugu | Urdu

అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్న్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.



రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

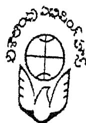
మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖

మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ప్రథమ చికిత్స

డా. కేతు బుచ్చిరెడ్డి
M.B.B.S.,D.A.C.V.,F.C.G.P.



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
విజ్ఞాన భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్
హైదరాబాద్-500 001.

ముందుమాట

ప్రమాదాలు వాటంతటవే జరగవు. మన అజాగ్రత్త, పొరబాట్లు, నిర్లక్ష్యం కారణాలవల్లే ఎక్కువగా జరుగుతాయి. జబ్బులుకూడా అంతే. మన అశుభ్రత, దురలవాట్లు, అజ్ఞానం, అజాగ్రత్త కారణాలవల్లే ఎక్కువ జబ్బులు వస్తాయి. ప్రమాదం సంభవించినా, ఉన్నట్లుండి జబ్బు చేసినా ప్రథమ చికిత్స వెంటనే చేస్తే బాధ తగ్గుతుంది. దుష్ఫలితాలు తగ్గుతాయి. తర్వాత డాక్టరు చేసే చికిత్సకు రోగి త్వరగా కోలుకునేందుకు ఉపయోగపడుతుంది. ప్రమాదాలు, జబ్బులు ఉట్టిపాటునే వస్తాయి. వచ్చినప్పుడు, వచ్చినచోట వెంటనే ప్రథమ చికిత్స జరగాలి. సమయము ఏ మాత్రము వృధా కాకూడదు. ప్రతి ఒక్కరు ప్రథమ చికిత్స చేయడము నేర్చుకోవడం మంచిది.

యింట్లో, వీధిలో, ఫ్యాక్టరీలో, కార్యాలయంలో, రోడ్డుమీద, మన చుట్టూవున్న ఏ చోటైనా ప్రమాదాలు సంభవించేందుకు అవకాశము వుంది. అంతేకాకుండా వరదలు, తుఫానులు, భూకంపాలు, రైలు, విమాన ప్రమాదాలు, యుద్ధాలు– యిలా ఎన్నో ప్రమాదాలు పొంచి వున్నాయి. అందుకే అందరూ ప్రథమ చికిత్సలో శిక్షణ పొందడము అవసరము. హైస్కూలు, కాలేజీల్లో పాఠ్యాంశాలుగా ప్రథమ చికిత్సను చేర్చడం అత్యావశ్యకం. పోలీసు, అగ్నిమాపకదళం, డ్రైవర్లు, కండక్టర్లు మొదలగువాళ్ళకు మాత్రమే ప్రథమ చికిత్స ప్రత్యేక అంశంగా నేర్పినా, అందరూ యిది తప్పక నేర్చుకోవాలి. తమంత తాము, యితరులకు చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ ప్రథమ చికిత్స అవసరమేమో.

నేను దాదాపు పది సంవత్సరాలుగా పోలీసు, అగ్నిమాపకదళాలకు, కాలేజీ విద్యార్థులకు, ఉపాధ్యాయులకు ప్రథమ చికిత్స నేర్పిస్తున్నాను. తెలుగులో యిందుకు సంబంధించి ఒక మంచి పుస్తకము కూడా లేకపోవడం లోటుగా భావించి ప్రస్తుతము ఈ పుస్తకము వ్రాయడానికి పూనుకొన్నాను. సాధ్యమైనంత సులభశైలిలో, అందరికీ అర్థమయ్యేటట్లు, మెడికల్ టర్మ్స్ (వైద్య పారిభాషిక పదాలు) అవసరమైన చోట్ల

మాత్రం ఉపయోగించి వ్రాశాను. పాఠకుల సౌలభ్యంకొరకు కొన్ని బొమ్మల్ని కూడా చేర్చాను. ఇందుకోసం ఎన్నో పుస్తకాలు పరిశీలించటం, గ్రహించటం జరిగింది. వారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ప్రచురణ బాధ్యత స్వీకరించి నన్ను ప్రోత్సహించన విశాలాంధ్ర ప్రచురణాలయంవారికి నా కృతజ్ఞతలు.

శుద్ధ ప్రతి టైపుచేసి సిద్ధపరచిన శ్రీ నీలకంఠేశ్వర్, శ్రీ మహంకాళి రామమూర్తిగారలకు నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకాన్ని ఆదరించటమేకాక, అందరూ సద్వినియోగించుకుంటే నా శ్రమ వృధా కాలేదని తలుస్తాను.

- కేతు బుచ్చిరెడ్డి

★ ★ ★

మరోమాట

అనంత విజ్ఞాన సాగరంలో నేను ఒక బొట్టును. బొట్లు చేరితేనే సముద్రమయినా అవుతుంది. ఆమేరకు నేను వ్రాసిన "ప్రథమ చికిత్స" అనే ఈ చిన్న పుస్తకం ప్రాముఖ్యతను కల్గి వుంది. పాఠకాదరణకు సూచికగా అరోముద్రణకు వెళ్తోంది. అందుకు ఆనందంతో కూడిన కృతజ్ఞతాభావం వెల్లడిస్తున్నాను.

ప్రపంచం యావత్తూ ప్రమాదాల (యాక్సిడెంట్స్) మరణాలు ఎక్కువయ్యాయి. గుండెపోటు, కేన్సర్‌లతో పోటీపడుతూ మరణాలకు కారణంగా రోడ్డుప్రమాదాలు ముందున్నామంటూ ముందు వరుసలో పీట వేసుక్కూచున్నాయి. రోడ్డు ప్రమాదాలకు 98 శాతం డ్రైవర్లే కారణమని లెక్కలు చెబుతున్నాయి. తర్వాతి కారణాలు అధ్వాన్నంగా వున్న రోడ్లు, కండిషన్లో లేని వాహనాలు, అజాగ్రత్త పాదచారులు, విచ్చలవిడిగా తిరిగే పశువులు. డ్రైవర్లు ప్రమాద కారకులు కావడానికి వాళ్ళ దురలవాట్లు (సారా, స్మోకింగ్), శారీరక, మానసిక అనారోగ్యం, ఇంట్లో, బయటి సమస్యలు, చిత్తప్రవృత్తి, అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యం. లారీల్లో నిత్యావసర సరుకుల్ని రవాణా చేస్తూ, సేవచేస్తూ, నిరంతరం శ్రమిస్తున్న డ్రైవర్లు యమభటులు కావటం దురదృష్టం. లారీలు లోహఘంటల యముని మహిషాలు కావటం అన్యాయం. నాగరికతకు, సౌకర్యాలకు, దర్జా, దర్పాలకు, దూరాన్ని జయించిన మానవుడికి హైవేరోడ్లు మరుభూములు కావటం బాధాకరం. ప్రమాదాలు నివారించటానికి అందరి జాగ్రత్తలు, మానవతా దృక్పథం, కృషి అవసరం. ప్రతి ఒకరు 'ప్రథమచికిత్స' నేర్చుకోవటం వల్ల బాధలను పోగొట్టి, ప్రాణాలను నిలబెట్టవచ్చు.

ఈ ముద్రణలో "కట్లుకట్టుట – కట్టేగుడ్డ (Bandages)", "రోగిని రవాణా చేయుట (Transportation of the Injured Patient)" అదనంగా, ప్రథమ చికిత్సలో మరింత అవగాహనకోసం చేర్చాను. చివర "ప్రశ్నలు – సమాధానాలు" కలిపాను. ట్రెయినీ పోలీసులకు పరీక్షపరంగా ఉపయోగముంటుంది. 'ఫస్ట్‌ఎయిడ్' సర్టిఫికెట్ కోసం పరీక్ష

వ్రాసేవాళ్ళకు, మామూలుగా ఆసక్తితో చదివేవాళ్ళకు, ప్రథమ చికిత్సలో వాళ్ళ నాలెడ్జి పరీక్షించదలచుకొని ఆనందించేవాళ్ళకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

ఆంధ్రప్రదేశ్ పోలీసు శిక్షణ కళాశాలల్లో పనిచేసే అధికార్లు, శిక్షణ పొందే పోలీసులు నా పుస్తకాన్ని ఎంతో ఆదరించారు. వారికి నా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తక ప్రచురణ బాధ్యతను భుజాల కెత్తుకొన్న ఆప్త మిత్రుడు శ్రీ పి. రాజేశ్వరరావు, మేనేజరు, విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్, వారి సిబ్బందికి ఆప్యాయతానురాగాలతో మరోమారు కృతజ్ఞతలు.

- డా॥ కేతు బుచ్చిరెడ్డి

★ ★ ★

విషయసూచిక

అనుబంధం

ప్రథమ చికిత్స

1. ప్రథమ చికిత్సలో సామాన్య విషయాలు

హఠాత్తుగా ఏవైనా దెబ్బలు తగిలినపుడు గానీ, ఆకస్మికమైన జబ్బు చేసినపుడుగానీ; రోగిని డాక్టరు దగ్గరకు లేక ఆస్పత్రికి తీసుకొని పోవు లోపల, బాధ ఎక్కువ కాకుండ, ప్రాణాపాయం కలుగకుండ, ఆ పరిసరాలలో అందుబాటులో వున్న వాటితో మొట్టమొదటగా చేయు సహాయమునకు ప్రథమ చికిత్స లేక ప్రథమ సహాయము (ఫస్ట్ ఎయిడ్) అంటారు.

పరిశ్రమలు, రవాణా సౌకర్యాలు, వ్యవసాయంలో ఆధునిక పరికరాల అభివృద్ధి, నాగరికత పెరిగేకొద్దీ ప్రమాదాల రేటుకూడ విపరీతంగా పెరిగింది. ఉదా॥ రోడ్డు, రైలు, విమాన, పారిశ్రామిక ప్రమాదాలు. ప్రమాదాల్లో ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటున్న ఎంతో మందిలో కొంత మంది ప్రాణాలను అయినా ఖచ్చితంగా ప్రథమ చికిత్సతో కాపాడవచ్చు.

ఇంట, బయట మనిషి అనుకోని ఎన్నో రకాల ప్రమాదాలకు లోనుకావటం, వున్నట్టుండి జబ్బు పడటం సహజం. కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ప్రథమ చికిత్సను తెలుసుకొని, యితరులకు, తనకుతాను సహాయం చేసుకోవచ్చు. కావున ప్రతి పౌరుడు ప్రథమ చికిత్సను గురించి తప్పక తెలుసుకోవలెను.

ప్రథమ సహాయకుడికి వుండవలసిన లక్షణాలు:

1. ప్రథమ సహాయము కొరకు పిలిచిన వెంటనే వెళ్ళవలెను.
2. ప్రథమ చికిత్స పెట్టె (ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్స్) – అందులో కావలసిన సామగ్రి సిద్ధముగా వున్నచో తీసుకొని వెళ్ళవలెను.

3. రోగిచుట్టూగల వస్తువులను, పరిసరాలను జాగ్రత్తగా గమనించవలెను. వాటిని సద్వినియోగము చేసుకొని ప్రథమ చికిత్స చేయవలెను.
4. రోగితో ప్రోత్సాహకరంగా మాట్లాడవలెను.
5. అలసించక వెంటనే చికిత్స చేయవలెను.
6. చేసేపని, మాట్లాడేమాట రోగికి బాధ తగ్గించేదిగాను, మనసుకు ఊరట కలిగించే విధంగానూ వుండాలి.
7. రోగికి విశ్రాంతి, ధైర్యమును కలిగించవలెను.

ప్రథమ చికిత్సలో పసిడి సూత్రాలు:

1. నిత్య శంకితుడిలా ప్రతి దానికి సందేహాలు పెట్టుకొనవద్దు. సమయ స్ఫూర్తిని ఉపయోగించి, చేయవలసిన చికిత్సను త్వరగా నిర్ణయించుకొని తడబాటులేక వెంటనే చేయవలెను.
2. కాలము డబ్బును వృద్ధిచేస్తుంది, బాధను తగ్గిస్తుంది, ప్రాణాన్ని నిలబెట్టుతుంది. కాబట్టి కాలము వృధా చేయక ప్రథమ సహాయము వెంటనే మొదలు పెట్టవలెను. సరైన సమయములో చేసిన ప్రథమ చికిత్స ఒక నిండు ప్రాణాన్ని నిలబెడుతుంది. ఒక కుటుంబం బజారుపాలు కాకుండ చేస్తుంది.
3. ఊపిరి ఆడకున్నచో కృత్రిమ శ్వాస కల్గించవలెను. (ఆర్టిఫిషియల్ రెస్పిరేషన్).
4. రక్త స్రావము (బ్లీడింగ్)ను ఆపవలెను.
5. రోగి బాధను, భయాన్ని తగ్గించవలెను.
6. షాక్ రాకుండ చూడవలెను.
7. జన సమూహాన్ని తొలగించవలెను. అపుడే ప్రమాదానికి లోనైన వ్యక్తిని బాగా పరిశీలించుటకు, ఆ వ్యక్తికి బాగా గాలి, వెలుతురు తగులుటకు అవకాశమున్నది.
8. అవసరమైన మేరకే ప్రథమ చికిత్స చేయవలెను. చేతగానిది చేసి చేయి కాల్చుకోవద్దు, రోగికి చేటు తేవద్దు. అతిగా చేయరాదు. "అతి సర్వత్రవర్జయేత్" గదా!
9. రోగికి పూర్తి విశ్రాంతి నీయవలెను. అందుకు తగిన ఏర్పాట్లు చేయవలెను.

10. రోగిని డాక్టరుదగ్గరికి లేక అసుపత్రికి సాధ్యమయినంత త్వరగా తీసుకొని వెళ్ళవలెను.

ప్రథమ సహాయకుడు ప్రథమ చికిత్స చేయవలెనన్న మన శరీర నిర్మాణము (అనాటమీ), శరీర ధర్మాల (ఫిజియాలజీ)ను గురించి ప్రాథమిక పరిజ్ఞానాన్ని సంపాదించుకొనవలెను.

2. శరీర నిర్మాణము (అనాటమీ)

మన శరీరములో ఎముకలు, కండరాలు, గుండె, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశము, ప్రేవులు మున్నగు అవయవము లున్నవి.

అస్థిపంజరము (స్కెలిటన్)

శరీరంలోని ఎముకల కూర్పును అస్థిపంజరము (స్కెలిటన్) అందురు.

అస్థిపంజరము వలన ఉపయోగాలు:

1. శరీరమునకు ఆకారము, దృఢత్వము వచ్చును.
2. కండరములు అతుకుకొనుటకు ఎముకలు ఉపయోగపడుతాయి.
3. పుర్రెలో మెదడు, ఛాతీ ఎముకల లోపల గుండె, ఊపిరితిత్తులు మున్నగు అవయవములు భద్రముగా కాపాడబడుతున్నాయి.
4. ఎముకలలోని గుజ్జులాంటి పదార్థమైన మూలుగ (బోన్‌మారో) ఎర్ర రక్తకణములు తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది.
5. రెండు లేక అంతకంటే ఎక్కువ ఎముకలు ఒకచోట కలిసి కీలు ఏర్పడుతుంది. ఈ కీళ్ళు, కండరాలు వలన శరీరంలోని వివిధ కదలికలకు ఉపయోగము.

శరీరములోని ఎముకలు మొత్తము దాదాపు 206 – చిన్నవి, పెద్దవి, పలుచనివి, వెడల్పువి, పొడవువి, పొట్టివి అన్నీ కలిపి.

చేతియందు వుండు ఎముకలు (అప్పర్ ఎక్ట్రిమిటి):

ఎముకల పేర్లు	ఎముకల సంఖ్య
1. హంసఫలకము (వింగ్ బోన్-షోల్డర్ బ్లేడ్)	1
2. దండ ఎముక (హ్యూమరస్)	1
3. మణిబంధ ధారాస్థి (రేడియస్)	1
4. మూర ఎముక (అల్నా)	1
5. మణికట్టులోని ఎముకలు (కార్పల్ బోన్స్)	8
6. అరచేతిలోని ఎముకలు (మెటాకార్పల్స్)	5
7. వేళ్ళలోని ఎముకలు (ఫెలాంజెస్)	14
8. బోర ఎముక (కాలర్ బోన్)	1

కాలియందు వుండు ఎముకలు (లోవర్ ఎక్ట్రిమిటీ):

1. తుంటి ఎముక (పెల్విక్ బోన్)	1
2. తొడ ఎముక (ఫీమర్)	1
3. జంఘిక (టిబియా)	1
4. బానుక (ఫిబిలా)	1
5. చీలమండలోని ఎముకలు (టార్సల్ బోన్స్)	7
6. పాదము (అరికాలు) లోని ఎముకలు (మెటా టార్సల్ బోన్స్)	5
7. కాలివేళ్ళ ఎముకలు (టో బోన్స్-ఫెలాంజెస్)	14
8. మోకాలి చిప్ప (నీ క్యాప్)	1

పై విధముగా దేహము రెండు వైపుల ఎముకలు సరిసమానముగా కలిగి వుండును.

కపాలము (స్కల్-పుర్రె): ఇది ఎనిమిది ఎముకలు ఒకదానితో ఒకటి కుట్టబడినట్లు బంధింపబడిన గట్టి పెట్టె. ఇందులో మెదడు భద్రముగా వుండును. మెదడు చాలా సున్నితము, ముఖ్యమైన అవయవము కాబట్టి తలకు తగిలినదెబ్బ యొక్క అదురు చాలామటుకు గట్టివి, సాగునట్టివి అయిన కపాలపు ఎముకలే భరించును. ముఖమునందు చిన్న ఎముకలు వుండును. అవి కళ్ళు, ముక్కు, నోటికి రక్షణగా వుండును.

ప్రక్క టెముకలు (రిబ్స్): ఇవి పండ్రెండు జతలుగా ఛాతీకి రెండు ప్రక్కలా వుండును. బాణంలాగా వొంగి – ముందు భాగంలో రొమ్ము

ఎముకకు, వెనుక భాగంలో వెన్నుపూసలకు బంధింపబడివుండును. మొదటి 7 జతలను ట్రూ రిబ్స్ అని, మిగతా 5 జతలను ఫాల్స్ రిబ్స్ అని, వాటిలో చివరి రెండు జతలను ఫ్లోటింగ్ రిబ్స్ అని అందురు. ఈ ప్రక్క ఎముకలు గూడువలె వుండి లోనున్న అవయవాలైన గుండె, ఊపిరితిత్తులు, కాలేయము, ప్లీహములను (స్ప్లీన్) కాపాడుచుండును.

వెన్నుపూసలు (వర్టిబ్రల్ కాలమ్): వీపు వెనుక వెన్నునందు 33 వెన్ను పూసలుండును. ఒకదానితో ఒకటి మెత్తటి రబ్బరులాంటి పదార్థముతో బంధింపబడి వుండును. వివిధ కదలికలకు యివి అనుకూలముగా వుండును. వెన్నులోని పూసలను 5 భాగములుగా విభజించి, ఒక్కో భాగానికి ఒక్కో పేరు పెట్టబడినది. ఒక్కో భాగములో క్రింద తెలిపిన ఎముకల సంఖ్య వుంటుంది.

1. మెడ వెన్నుపూసలు - 7. వీటిని సర్వైకల్ వెర్టిబ్రా అందురు.
2. వీపు వెన్నుపూసలు - 12. వీటిని తొరాసిక్ (ఛాతి) వెర్టిబ్రా అందురు.
3. నడ్డి వెన్నుపూసలు - 5. వీటిని లంబార్ వెర్టిబ్రా అందురు.
4. త్రికాస్థి వెన్నుపూసలు - 5. వీటిని సేక్రల్ వెర్టిబ్రా అందురు.
5. తోక వెన్నుపూసలు - 4. వీటిని కాక్సిక్స్ వర్టిబ్రా అందురు.

కూపకము (పెల్విస్ - కటి వలయము): వంకరగా వుండు రెండు బలమైన తుంటి ఎముకల కూర్పుతో ఏర్పడినది కూపకము. తుంటి ఎముకలు ఒకదానితో ఒకటి ముందర కలిసివుండి, వెనుక త్రికాస్థి (సేక్రమ్) ఎముకతో కలిసి వుండును. శరీరం యొక్క పైభాగము బరువు వెన్నుపూసద్వారా కాళ్ళకు అందచేయుటకు వారధివలె వుండును. కూపకములో మూత్రాశయము, గర్భాశయము, పెద్ద ప్రేగు మున్నగునవి భద్రపరచబడి వుండును. తుంటి ఎముక ప్రక్కలందు తొడ ఎముక ఇముడుటకు, కీలు ఏర్పడుటకు లోతైన గూడులు వుండును.

కీళ్ళు (జాయింట్స్): రెండు అంతకన్న ఎక్కువ ఎముకలు ఒకచోట చేరి బంధింపబడుట కీలు అందురు (జాయింట్ అందురు). కీళ్ళు రెండు రకములు:

1. కదిలెడి కీళ్ళు (మూవబుల్ జాయింట్స్),
2. కదలని కీళ్లు (ఇమ్మూవబుల్ జాయింట్).

కదిలే కీళ్ళు నాలుగు రకాలు: 1. బంతిగిన్నె కీలు (బాల్ అండ్ సాకెట్ జాయింట్) ఉదా॥ తుంటి తొడ ఎముకవద్ద ఏర్పడు కీలు.

2. మడతబందు కీలు (హింజ్ జాయింట్) ఉదా॥ మోకాలు, మోచేతి వద్ద వుండు కీళ్ళు.
3. జారెడు కీళ్ళు (స్లైట్‌లీ మూవబుల్ జాయింట్) ఉదా॥ మణికట్టు, చీలమండ, వెన్నుపూసలమధ్య, ప్రక్కటెముకలమధ్య వుండే కీళ్ళు.
4. బొంగరపు కీళ్ళు (ముపైనోటల్ జాయింట్) ఉదా॥ భుజము వద్ద కీలు.

కండరములు (మజుల్స్): కండరముల వలన మానవ శరీరంలో వివిధ రకాల కదలికలు కల్గును. మన దేహంలో మొత్తం దాదాపు 500 కండరాలు వున్నాయి. కండరములు రెండు రకములు – 1. ఇచ్ఛా కండరములు (వాలెంటరీ మజుల్స్), 2. అనిచ్ఛా కండరములు (ఇన్–వాలెంటరీ మజుల్స్)

1. **ఇచ్ఛా కండరములు:** ఇవి మన అధీనములో వుండి, మన ఇష్టానుసారముగ కదలించుటకు వీలు వుండును. ఉదా॥ కాళ్లు, చేతులు, ముఖము, ఛాతీలో వున్న మున్నగు కండరములు. ఈ కంఢరముల కొసలు ఎముకలకు అతుకుకొని వుండును.

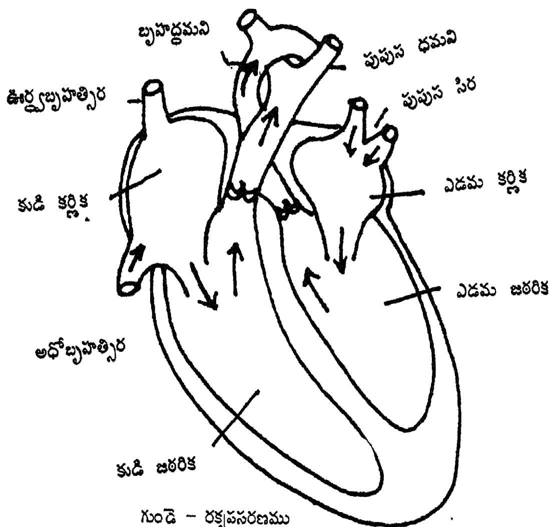
2. **అనిచ్ఛా కండరములు:** ఇవి మన అధీనములో వుండవు. కనుక మన ఇష్ట ప్రకారము కదిలించుటకు వీలుండదు. వాటి పనులను అవి స్వతంత్రముగా చేయుచుండును. రక్తనాళములందు, ప్రేగులలోను, జీర్ణాశయమునందు ఈ కండరములు వుండును.

3. శరీర ధర్మాలు (ఫిజియాలజీ)

శ్వాసక్రియ (రెస్పిరేషన్): ముక్కు, స్వర పేటిక (లేరింగ్స్), శ్వాసనాళము (విండ్ పైప్), శ్వాసకోశములు (లంగ్స్) శ్వాసక్రియలో తోడ్పడే అవయవములు.

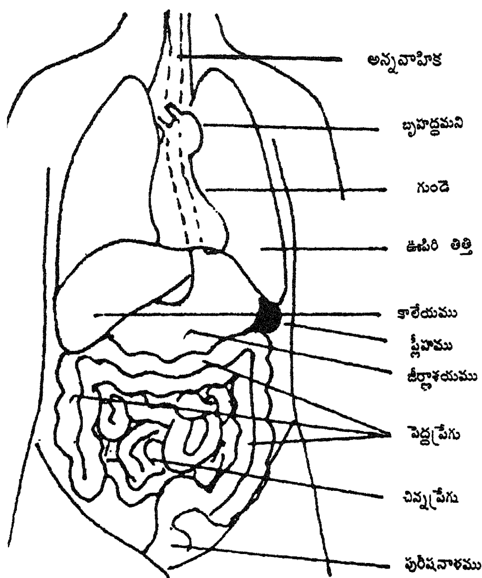
ముక్కునందు గల వెంట్రుకలచే గాలిలోని దుమ్ము, ధూళి అడ్డగింప బడి, స్వర పేటిక దాటి, శ్వాసనాళముగుండా మనము పీల్చిన గాలి

శ్వాసకోశములకు చేరును. గాలి పీల్చుటను ఉచ్ఛ్వాసము (ఇన్‌స్పిరేషన్), గాలి వదలుటను నిశ్వాసము (ఎక్స్‌పిరేషన్) అని అందురు. స్పాంజి వలె మెత్తగా వుండు ఊపిరితిత్తులు (శ్వాసకోశములు) అనేకమైన గాలిగదులతో (ఏల్వియోలై) నిండి ఉండి, మనము పీల్చిన గాలిలోని ప్రాణవాయువు, ఊపిరితిత్తులను చేరిన మలిన రక్తమును శుభ్రపరచును.



గుండె – రక్తప్రసరణము

జీర్ణక్రియ (డైజేషన్): మనము తిను ఆహారము పళ్ళచే బాగా నమలబడి, నోటిలోని లాలాజలము ద్వారా కొంత జీర్ణింపబడి, అన్నవాహికను దాటి, జీర్ణాశయములోనికి చేరును. ఇక్కడ జఠర రసముతో కొంత జీర్ణింపబడి, చిన్న ప్రేవులను చేరును. యిక్కడ పైత్యరసము (బైల్), మధుర రసము (ప్యాంక్రియాటిక్ జూస్), ఆంత్ర రసము (ఇంటస్టైనల్ జూస్) లలో కలిసిన ఆహారము పూర్తిగా జీర్ణమయి, చిన్న ప్రేవులలోని విల్లై ద్వారా పీల్చబడి రక్తములో కలియును. దేహములోని వివిధ భాగాలకు ఆహారసారం రక్తం ద్వారా అందుతుంది.



ఛాతీ పొట్ట లోపలి అవయవాలు

రక్త ప్రసరణము (బ్లడ్ సర్క్యులేషన్): గుండె, రక్తనాళములు రక్తప్రసరణలో ముఖ్యభాగాలు. గుండె పిడికిలికంటే కొంచెం పెద్దగా వుండును. నాలుగుగోడలు కలిగిన మాంసపు ముద్దలా వుండును. ముందర ఛాతీ ఎడమ భాగంలో, రొమ్ము ఎముక, ప్రక్కటెముకల వెనుక భాగంలో గుండె ఉండును. దేహము పైభాగము మరియు క్రింది భాగమునుండి మలిన రక్తం గుండెకు చేరి, అక్కడనుండి యంత్రం వలె ఊపిరితిత్తులకు గుండె సంకోచించడం వల్ల చిమ్మబడి, అక్కడ శుభ్రపడిన రక్తం తిరిగి గుండెకు చేరును. తిరిగి గుండె దేహంలోని వివిధ భాగాలకు రక్తం పంపుచేయును. ఈ విధంగా గుండె సంకోచ వ్యాకోచములవలన రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది.

4. గాయాలు (ఊండ్స్)

శరీరంలోని ధాతువులు లేక వాటి వరుసలు తెగుట లేక చీలుటను గాయమందురు. గాయం మాని మచ్చ గుర్తుగా మిగలవచ్చు. మనసుకు తగిలిన గాయం చేదు లేక మధుర జ్ఞాపకాల మచ్చలను వదలి వెళ్ళవచ్చును. కాలం శరీరానికి, మనసుకు తగిలిన గాయాలను మాన్పవచ్చు, మరచిపోయేట్లు చేయవచ్చు. కాలం అన్నిటికీ, అన్నిటికంటే మించిన దివ్యౌషధము గదా!

గాయాల రకాలు:
1. గోకుడు గాయము (అబ్రేషన్),
2. కందుడు గాయం (కన్‌ట్యూష్యన్),
3. కోత గాయం (ఇన్‌సైజ్డ్ ఇంజ్యూరీ),
4. చీల్చబడిన గాయం (లాసిరేటెడ్),
5. పొడవబడిన గాయం (స్టాబ్ ఇంజ్యూరీ),
6. తుపాకీ గాయం (గన్‌షాట్ ఇంజ్యూరీ)
7. ఎముక విరుగుట (ఫ్రాక్చర్).

1. **గోకుడు గాయం:** నేలమీద పడుటవల్ల, గరుకుగాను, మొద్దుగాను వుండు అయుధములుచేత, నేల, గోడ, రోడ్డుమీద ఈడ్చునపుడు ఈ గాయాలు కలుగును. ఇందులో చర్మము మాత్రము లేచిపోయి వుండును.
2. **కందుడు గాయం:** మొరటు, మొద్దు అయుధములచేత (లాఠీ, రాయి, కర్ర, ఇనుప రాడ్ మొదలగునవి), పిడికితో గుద్దుటవల్ల, బరువులు మీదపడుటవలన, చర్మంక్రింది కండరములోని, ఇతర ధాతువులలోని రక్తనాళాలు చిట్లి – రక్త కారి, గూడుకట్టుకొని వాపు, బాధ కల్గును. చర్మం మామూలుగానే వుండును.
3. **కోత గాయము:** పదునైన అయుధాలతో – బ్లేడు, కత్తి, చాకు, బాకు, పదునైన అంచువున్న గాజు, ఇనుము, రాయి, చెక్క – చర్మం, కండరములు తెగివుండి, గాయపు అంచులు ఖచ్చితంగా, నున్నగా, మృదువుగా వుండును. రక్తం ఎక్కువగా కారును.
4. **చీల్చబడిన గాయం:** రైలు, రోడ్డు, విమాన ప్రమాదాలు, పైనుండి క్రిందికి పడుటవల్ల, మొరటు, మొద్దు అయుధాలు (కర్ర, రాయి), యంత్రాలవల్ల చీల్చబడిన గాయాలు కలుగును. చర్మం, కండరాలు

చీల్చబడి, అంచులు చిందరవందరగా నలిగిపోయి వుండును. రక్తం సుమారుగా కారును. ఎముకలు విరగవచ్చును. లోని అవయవములు చీలి గాయమై వుండవచ్చును.

5. **పొడవబడిన గాయం:** మొనతేలిన, పదునైన అంచుకలిగిన పొడవాటి ఆయుధాలతో (చురకత్తి, బాయినెట్, బాణం, బల్లెం, ఖడ్గం, మొదలగునవి) పొడుచుటవల్ల గాయం ఏర్పడును. గాయం లోతు ఎక్కువ– పొడవు, వెడల్పుకన్నా. బయటకన్న రక్తం లోపల ఎక్కువ కారును.

6. **తుపాకీ గాయాలు:** తుపాకీ గుండువలన ప్రవేశ మరియు నిష్క్రమణ అనే రెండు గాయాలు ఏర్పడవచ్చు. దగ్గరినుండి కాల్చినచో ప్రవేశ గాయము చుట్టూ చర్మం నల్లగా కమిలి, వెంట్రుకలు చుంద్రుకుపోయి, పచ్చ పొడిచినట్లు వుండవచ్చు. వెడలిన (నిష్క్రమణ) గాయంలో ఈ లక్షణాలు వుండవు. ప్రవేశగాయముకన్న నిష్క్రమణ గాయము పెద్దది. నిష్క్రమణ గాయం లేకున్నచో గుండు శరీరమందే నిలిచిపోయి వుండవచ్చు.

7. **ఎముకల విరుగుళ్ళు:** వీటిని గురించి ముందు పేజీలలో ప్రత్యేకముగా చర్చించబడింది.

డ్రెస్సింగ్: గాయం పెద్దదికాకుండా, సూక్ష్మక్రిములు చేరకుండా, బాధ ఎక్కువ కాకుండా గాయంపై వేయు మందులు, దూది, గాజు, లింటును డ్రెస్సింగ్ అందురు.

డ్రెస్సింగ్ మూడు రకములు:

1. **డ్రై డ్రెస్సింగ్ (పొడికట్టు):** తడిలేకుండా గాజు, లింటు వేసి డ్రెస్సింగ్ చేయుట.
2. **మాయిష్టు డ్రెస్సింగ్ (తడికట్టు):** చల్లని నీటిలో తడిపిన గుడ్డ, వేడినీటి కాపడం, మందుద్రవాలు, ఆయింట్‌మెంట్స్, లోషన్స్ వేసి తడికట్టు కట్టవచ్చును.
3. **ఎమర్జెన్సీ డ్రెస్సింగ్:** అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మురికిలేని తెల్లని గుడ్డ లేక తెల్లని కాగితముతో డ్రెస్సింగ్ చేయుట.

డ్రెస్సింగ్ వల్ల ప్రయోజనాలు: 1. రక్తం కారడం తగ్గిపోతుంది.

2. గాయంలోకి దుమ్ము, ధూళి, తద్వారా సూక్ష్మక్రిములను చేరకుండ చేస్తుంది.
3. గాయం పెద్దది కాకుండా చేసి, బాధనుండి కొంత ఉపశమనం కల్గిస్తుంది.

బాండేజెస్ - గాయపు కట్టుగుడ్డ

38 అంగుళముల చదరపు గుడ్డను తీసుకుని, దానిలోని రెండు మూలలను కలిపి, మధ్యకు కత్తిరించిన, త్రికోణాకారపు బేండేజి తయారగును. ఈ బేండేజిని అనేక విధములుగా వాడుకొనవచ్చును.

బేండేజి వలన ప్రయోజనాలు:

1. డ్రెస్సింగ్‌ను, స్ప్రింట్లను, వాటి స్థానంనుండి కదలిపోకుండా చేస్తుంది.
2. దెబ్బ తగిలిన భాగానికి ఆధారంగా నిలబడుతుంది.
3. విరిగిన ఎముకలను కదలకుండా చేస్తుంది.
4. రక్తస్రావము తగ్గిస్తుంది.
5. వాపు, నొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
6. రోగిని ఎత్తుటకు, దించుటకు, మోసుకొనిపోవుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

5. గాయముల నుండి రక్తస్రావము - ప్రథమ చికిత్స

1. గాయము తగిలిన భాగం ఏ రీతిలో ఉంచినచో తక్కువ రక్తం కారునో ఆ రీతిలోనే వుంచవలెను.
2. మామూలుగా ఎముక విరిగినప్పుడుతప్ప గాయం తగిలిన భాగాన్ని పైకి ఎత్తి ఉంచవలెను.
3. వీలయినచో గాయంచుట్టూ గల గుడ్డలను తీసివేసిన గాయం బాగుగా కనిపించును. తద్వారా ప్రథమ చికిత్స, చికిత్స మున్నగు విషయములను గూర్చి నిర్ణయించ వీలుండును.
4. గాయం పైభాగాన రక్తం గడ్డకట్టినచో చెరపరాదు.

5. గాయమందు వున్న అన్ని పదార్థాలు (ఫారిన్ బాడీస్) తీసివేయుటకు వీలున్నచో తీసివేయవలెను. బలవంతముగా, రోగికి బాధ కలుగునట్లు తీయడానికి ప్రయత్నించరాదు.

6. ప్రత్యక్ష లేక పరోక్ష ఒత్తిడితో (డైరెక్ట్ మరియు ఇన్–డైరెక్ట్ ప్రెజర్) ఉపయోగించి రక్తస్రావమును అపు చేయవలెను.

7. వీలైనంతవరకు గాయమును సబ్బు, వేడినీళ్ళతో శుభ్రంచేసి, మెత్తని మెత్తలను వుంచి, డ్రెస్సింగ్ చేసి, బాండేజ్ కట్టవలెను.

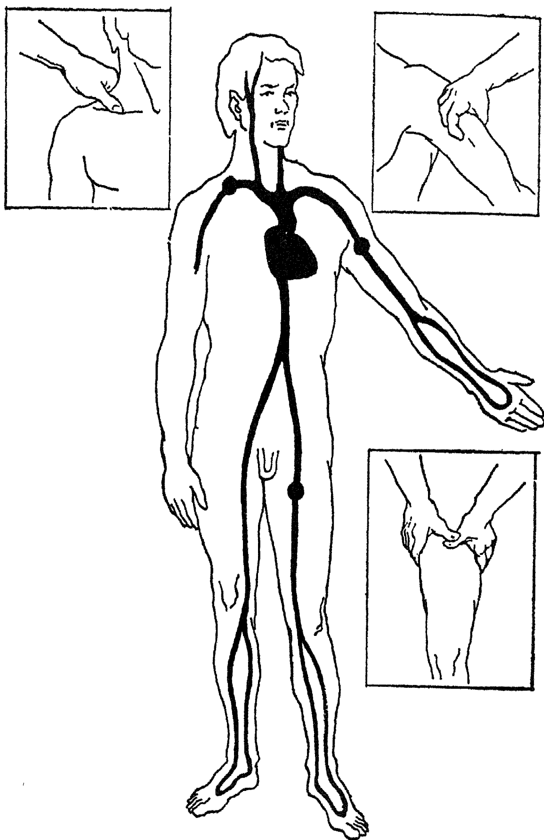
8. గాయమున్న భాగమును కదలకుండునట్లు చేయవలెను. ఒకవేళ గాయము కీలువద్ద వున్నచో కీలుతోసహా కదలకుండ కట్టు కట్టవలెను.

9. బిగువు దుస్తులను సడలించి రోగికి గాలి బాగుగా సోకునట్లు చేసి, రోగికి, గాయం తగిలిన భాగానికి విశ్రాంతి నీయవలెను.

10. రక్తం తక్కువ కారుతూ, మాట్లాడు స్థితిలో వున్నచో శక్తి, ఉత్సాహము వచ్చుటకు వేడికాఫీ, టీ లను లేక వేటి నీటిలో పంచదారకానీ, గ్లూకోజ్ కానీ కలిపిన ద్రవమును యివ్వవలెను.

6. శుద్ధ రక్తనాళములను అదుమవలసిన స్థానములు (ప్రెజర్ పాయింట్స్)

రక్తం కారునపుడు శుద్ధ రక్తనాళమును అదిమినచో రక్తం కారుట ఆగిపోవును. మామూలుగా ఈ రక్తనాళాల క్రింద గట్టి ఎముకలు వుండటవలన అదుముటకు వీలువుండును. అపుడు రక్తం కారుట (పైపును గట్టిగా నొక్కినచో నీరు రాకుండా ఆగిపోయినట్లు) ఆగిపోవును. బొటనవ్రేలుతో కాని, మిగతా నాలుగు వ్రేళ్ళతోకాని, మొత్తం చేతితోకాని అదుమవచ్చును. శుద్ధ రక్తనాళము (ధమని) ను దానియొక్క నాడి (పల్స్) నిబట్టి తెలుసుకోవచ్చు. టూర్నికేలు (రబ్బరు, తోలు, నూలు, గుడ్డతో చేసిన పట్టీలు లేదా తాళ్ళు) ఉపయోగించి గాయం పైభాగాన శుద్ధ రక్తనాళాన్ని అదిమి రక్తస్రావాన్ని ఆపవచ్చును.



శుద్ధ రక్తనాళములు అదుమవలసిన చోట్లు

వివిధ శుద్ధ రక్తనాళములు - అవి అదుమవలసిన చోట్లు (ప్రెషర్ పాయింట్స్):

1. కెరాటిడ్ ప్రెజర్ పాయింట్: ఇది తలకు రక్తం తీసుకొనిపోవు పెద్ద శుద్ధ రక్తనాళం. గొంతుకు రెండువైపుల వుండి, క్రింది దవడను అనుసరించి చెవి క్రిందుగా తలకు చేరును. క్రింది దవడ ఎముకకు మూడు అంగుళములు క్రిందుగా అదుముటకు వీలున్నది. (చేతి నాలుగు వ్రేళ్ళతో అదుమవచ్చును.)

2. సబ్ క్లేవియన్ ప్రెజర్ పాయింట్: సబ్ క్లేవియన్ రక్తనాళము బోర ఎముక క్రిందుగా పోవును. దీనిని బొటన వ్రేలుతో బోర ఎముక క్రింద అదుమవలయును.

3. బ్రేకియల్ ప్రెజర్ పాయింట్: బ్రేకియల్ శుద్ధ రక్తనాళము చంకనుండి చేతియందుగల పెద్ద కండరమైన ద్విశిర కండరము క్రిందుగా రక్తమును కొనిపోవుచుండును. దీనిని అదుముటకు చేతి నాలుగువ్రేళ్ళు దగ్గరగా చేర్చి రక్తనాళముమీదపెట్టి అదుమవలయును.

4. టెంపరల్ ప్రెజర్ పాయింట్: తల కణతలకు యిరువైపుల వుండును.

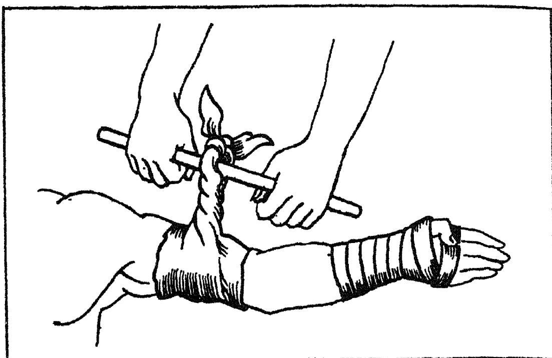
5. అక్సిపిటల్ ప్రెజర్ పాయింట్: పెడతలకు రెండువైపులా వుండును.

6. ఫేషియల్ ప్రెజర్ పాయింట్: గడ్డమునకు దవడమూలకు మధ్య వుండును.

7. ఆక్జిలరీ ప్రెజర్ పాయింట్: ఆక్జిలరీ శుద్ధ రక్తనాళము చంక యందు వుండును. చంకయందు గుడ్డను గుండ్రటి వుండగా చుట్టిపెట్టి చంక ముడిచిన చేతిక్రింది భాగాల్లో గాయాల వలన కారుతున్న రక్తం ఆగిపోవును.

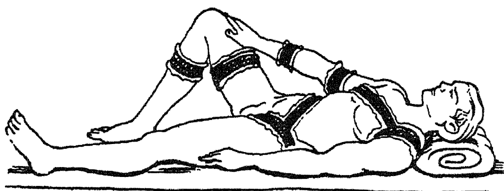
8. రేడియల్ మరియు అల్నార్ ప్రెజర్ పాయింట్స్: చేతి మణికట్టుకు యిరువైపుల ముందరిభాగంలో వుండును.

9. ఫిమరల్ ప్రెజర్ పాయింట్: తొడ పైభాగమందు (గజ్జల్లో) ఫిమరల్ శుద్ధ రక్తనాళముండును. దీనిని అదిమినచో తొడ, కాలు భాగాల్లో రక్తస్రావము ఆగును.



గుడ్డ మెలిదీసి బిగించడం ద్వారా రక్తప్రసరణాన్ని ఆపే విధానం

10. **పాప్లిటియల్ ప్రెజర్ పాయింట్:** మోకాలు వెనకాల వుండును. మోకాలు మామూలుగా ముడిచినా, ఉండగా చుట్టిన గుడ్డపెట్టి మోకాలు ముడిచినా రక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.
11. **అంటీరియర్ టిబియల్ ప్రెజర్ పాయింట్:** పాదం ముందు భాగాన, మధ్యలో ఎత్తుగా వుండుచోట, మొదటి, రెండు వేళ్ళ మధ్య వుండును.
12. **పోస్టీరియర్ టిబియల్ ప్రెజర్ పాయింట్:** చీలమండ దిగువ వుండును.
13. **పామార్ ఆర్చ్ ప్రెజర్ పాయింట్:** అరచేతియందు రక్తనాళములు చెట్లకొమ్మలవలె గుంపుగా వుండును. గుడ్డను గుండ్రముగా చుట్టి అరచేతిలో పెట్టి పిడికిలి బిగించినచో రక్తస్రావము ఆగిపోవును.



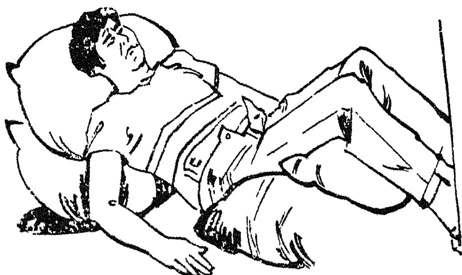
టూర్నికెలు కట్టే చోట్లు

7. పొట్టమీద గాయాలు

లక్షణాలు: 1. నొప్పి- మెల్లగా మొదలై తీవ్రతరమవుతుంది. 2. పొట్టలోపలి అవయవాలు పిండినట్లు బాధ. 3. వాంతులు. 4. నీరసం. 5. దప్పిక. 6. శ్వాస, నాడి వేగవంత మవుతుంది. 7. రక్తం వాంతి చేసుకోవటం. 8. పొట్ట తీవ్రంగా నొప్పితో బిగిసిపోవటం. 9. కడుపుపట్టు కొని వుండటం. 10. కదలకుండా పడివుండటం.

కడుపు పైభాగాన దెబ్బలు తగిలి, లోపలవుండు అవయవములు బయటకి రానియెడల చేయవలసిన ప్రథమ చికిత్స:

1. రోగిని వెల్లకిలా పరుండబెట్టవలెను. మోకాళ్ళను వంచి, తలకు, భుజములకు ఎత్తు కల్గించవలెను. ఇందువలన పొట్టమీద ఒత్తిడి తగ్గి నొప్పి తగ్గును.
2. రక్తస్రావమును ఆపవలెను. షాక్ వచ్చినచో చికిత్స చేయవలెను.
3. తినుటకు, త్రాగుటకు ఏమీ యివ్వరాదు. వాంతి వచ్చిన ప్రమాద మగును. వాంతి వచ్చేట్లున్నా, అపస్మారక స్థితిలో వున్నా, తల ఒక పక్కకు తిప్పి, గాలి ఆడునట్లు చూడవలెను.



పొట్టమీది గాయానికి కట్టు – రోగిని పడుకోబెట్టే విధానం

4. అవసమైనంత వరకే గాయములకు చేయు సామాన్య చికిత్స చేయవలెను.
5. రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళవలెను.

పొట్టపై గాయాలతోపాటు, లోపలి అవయవములు కూడా బయటికి వచ్చిన చేయవలసిన ప్రథమ చికిత్స:

1. రోగిని వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి, మోకాళ్ళను వంచి, తల, భుజములకు ఎత్తు కలిగించవలెను. ఇందువలన పొట్ట కండరాలు వదులయి, నొప్పి తగ్గును.
2. పొట్టమీద గాయముగుండా బయటకు వచ్చిన ప్రేగులు మొదలగువాటిని లోనికి త్రోయుటకు ప్రయత్నము చేయరాదు.
3. పరిశుభ్రమైన టవలు, లేదా బట్టతో గాయం పైభాగాన్ని కప్పవలెను.
4. బయటకి వచ్చిన ప్రేగులు మొదలగువాటిని వెచ్చని నీటితోకాని, ఉప్పు కలిపిన నీటితోగాని అప్పుడప్పుడు తడుపుచుండవలెను. అట్లు చేసిన అవి ఎండిపోవు. తర్వాత సర్జను అపరేషన్ చేసి వాటిని యధాస్థానములో వుంచుటకు వీలగును.
5. నోటిద్వారా తినుటకు, త్రాగుటకు ఏమీ యివ్వరాదు. వాంతి వచ్చునట్లున్నా, అపస్మారక స్థితిలో వున్నా, తల ఒక పక్కకు తిప్పి, గాలి ఆడునట్లు చూడవలెను ఇలా చేయనిచో వాంతి అయిన పదార్థంకానీ, నాలుకకానీ ఊపిరి గొట్టానికి అడ్డుపడి, ఊపిరి ఆడకుండా చేయును.
6. పొట్టపైన ఎలాంటి ఒత్తిడిని కల్గించరాదు.
7. సాధ్యమైనంత త్వరగా రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళవలెను.

8. లోన రక్తస్రావము(ఇంటర్నల్ హెమరేజ్)

1. **ఊపిరితిత్తులు (లంగ్స్):** దగ్గినపుడు రక్తం ఎర్రని నురుగుతో వచ్చును. ఉదా॥ ఊపిరితిత్తుల గాయాలు, క్షయ, కాన్సర్.
2. **కడుపు (స్టమక్):** వాంతి అయినపుడు రక్తం పడును. ఆ రక్తము కాఫీపొడి రంగులో వుండును. ఉదా॥ కొన్ని విషాలవల్ల (ఆమ్లములు, క్షారములు) కడుపులో వుండు, కాన్సర్.

3. చిన్నప్రేవులు (స్మాల్ ఇంటస్టైన్స్): మలములో రక్తము పడును. ఇది నల్లని తారురంగు కలిగి వుండును.
4. పెద్దప్రేవులు (లార్జ్ ఇంటస్టైన్స్): మలములో రక్తము వచ్చును. .యిది ప్రకాశవంతమైన ఎర్రని రంగు కలిగి వుండును. ఉదా॥ పుండు, కాన్సర్, మొలలు.
5. మూత్రపిండములు (కిడ్నీస్): మూత్రముతో రక్తం వచ్చును. ఇది పొగరంగు కల్గి వుండును. (పొగచూరు నీళ్ళలా). మూత్రపిండముల దగ్గర (నడుము ప్రక్క) నొప్పి వచ్చును.
6. మూత్రాశయము (బ్లాడర్): మూత్రములో రక్తము వచ్చును. ఇది ఎర్రగా వుండును. మూత్ర విసర్జన కష్టముగా వుండును.
7. కాలేయము, ప్లీహము (లివర్ మరియు స్ప్లీన్): వీటినుండి రక్తము కారిన బయటకు కనిపించదు. ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనది.

విపరీత రక్తస్రావానికి గుర్తులు, లక్షణాలు:

1. నిలబడినపుడు తలతిప్పటము, సొమ్మసిల్లు గుణములు వుండును.
2. ముఖము, పెదవులు పాలిపోయి వుండును.
3. చర్మం చల్లగాను, జిగటగానూ వుండును.
4. దప్పిక ఎక్కువగా వుండును.
5. అశాంతిగా తిరుగుచూ అతిగా మాట్లాడును.
6. నాడి బలహీనముగా వుండును. లేక అతివేగముగా కొట్టుకొనును. లేక మణికట్టువద్ద రేడియల్ రక్తనాళముయొక్క నాడి తెలియక పోవచ్చును.
7. ఊపిరి తొందరగానూ, కష్టముగానూ, ఆవలింతలతో, నిట్టూర్పుల తోనూ వుండును.
8. గాలికొరకు ప్రాకులాడును. గుడ్డలు చించుకొనుట, చేతులు విసురుట మున్నగు పనులు చేయును.
9. చివరకు రోగి పూర్తిగా స్పృహ కోల్పోవును.

చేయవలసిన ప్రథమ చికిత్స: సాధ్యమైనంత త్వరగా రోగిని ఆసుపత్రికి చేర్చవలెను. నోటిద్వారా తినుటకు, త్రాగుటకు ఏమీ యివ్వరాదు. లోన రక్తస్రావము ఎక్కువగా జరుగుచున్నదేమోనని డాక్టరుగారికి తెలియపరచవలెను.

9. బయట రక్తస్రావం

ముక్కునుండి రక్తం కారుట - ప్రథమ చికిత్స:

1. రోగికి ధారాళముగా గాలివచ్చునట్లు చేయవలెను. లేదా కిటికీ వద్ద కూర్చుండబెట్టి తలను కొంచెం ముందుకు వొంచవలెను.
2. శరీరముపై బిగుతుగా వున్న దుస్తులను తొలగించవలెను.
3. ముక్కుద్వారా గాలి పీల్చవద్దని రోగికి చెప్పవలెను. నోటిద్వారా మాత్రమే పీల్చమని హెచ్చరించవలెను.
4. ముక్కుముందరి భాగాన్ని నొక్కిపట్టవలెను.
5. ముక్కు చీదకుండ వుండమని రోగికి తెలియజేయవలెను.
6. ముక్కులో ఎలాంటి వస్తువులు పెట్టి త్రిప్పకూడదు.



ముక్కునుండి రక్తం కారుటను ఆపుట

7. ముక్కు పైభాగాన, మెడవెనుక, చంకలక్రింద మంచుగడ్డలనుగాని, చన్నీటితో తడిపిన టవలుగాని వుంచవలెను.
8. ముక్కునందు గడ్డకట్టిన రక్తాన్ని చెరుపరాదు. అట్లు చెరిపినచో రక్తం యధాప్రకారంగా కారిపోవును.
9. రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళవలెను.

చెవినుండి రక్తం కారుట

చెవిలోనుండి రక్తం కారిన, అది పుర్రె అడుగు భాగమునకు దెబ్బ తగిలినందువల్ల కారుచున్నదని గ్రహింపవలెను.

ప్రథమ చికిత్స: 1. రోగిని పడుకోబెట్టి, తలకు కొద్దిగా ఎత్తు పెట్టవలెను.

2. దెబ్బ తగిలిన, రక్తం కారుచున్న చెవి వుండే వైపునకు తలను వంచవలెను.
3. చెవిలో ఏమీ పెట్టి త్రిప్పరాదు.
4. చెవిపై తేలిక పొడి డ్రెస్సింగ్ చేసి బ్యాండేజీ కట్టవలెను.
5. రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకుపోవలెను.



చెవినుండి రక్తం కారుటకు కట్టు

అరచేతి నుండి రక్తం కారుట: అరచేతికి దెబ్బ తగిలినచో రక్తం ఎక్కువ కారును. కారణము ఏమనగా – అక్కడ అనేక ధమనులు, సిరలు ఒకదానితో ఒకటి పెనవేసుకొని వుండును. గాయమునందు అన్య పదార్థము లేకున్నచో ప్రత్యక్ష ఒత్తిడిని ఉపయోగించి లేదా పరోక్షంగా మణికట్టుకు యిరువైపులవున్న రేడియల్ మరియు అల్నార్ ధమనులపై ఒత్తిడి వుపయోగించి రక్తస్రావం ఆపుచేయవలెను. గాయానికి డ్రెస్సింగ్ చేసి, గుండ్రటి, గట్టి ప్యాడింగ్ యిచ్చి బ్యాండేజి కట్టవలెను.

ఉబ్బు రక్తనాళాలనుండి రక్తం కారుట (వారికోస్ వెయిన్స్ బ్లీడింగ్): మలిన రక్తనాళాలు (సిరలు) నుండి హృదయమువైపు పోవు మలిన రక్తనాళములకు ఆటంకము కల్గిన ఆ సిరలలో రక్తం నిలిచి, సిరలు ఉబ్బును. వాటి గోడలు వాచి, లావుగా వుండును. అందుకే వీటిని ఉబ్బు సిరలు (వ్యారికోస్ వెయిన్స్) అందురు. ఇవి కాళ్ళయందు ఎక్కువగా ఏర్పడును. ఎక్కువసేపు నిలబడి పనిచేయు వ్యక్తులందు యివి ఏర్పడును. ఉబ్బు సిరలు చీలి రక్తం స్రవించిన ప్రమాదము కల్గును. తొందరగా రక్తస్రావమును ఆపవలెను.

చికిత్స: రోగిని వెల్లికిలా పడుకోబెట్టి కాలును ఎంత ఎత్తువరకు ఎత్తుటకు వీలుఅగునో అంతవరకు ఎత్తిపెట్టి వుంచవలెను. రక్తం కారు సిరపై మెత్తలతో బ్యాండేజి గట్టిగా కట్టవలెను. రక్తస్రావం తగ్గువరకూ దించరాదు.

నాలుక, పంటిచిగుళ్ళనుండి రక్తం కారుట: నోటిలో గాయాలు, పుండ్లు ఏర్పడినపుడు రక్తం కారును. రోగికి మంచుగడ్డనిచ్చి చప్పరించమనవలెను. మంచుగడ్డ దొరకనిచో చల్లని నీటిని నోటియందు వుంచుకొనమని చెప్పవలెను.

10. ఊపిరాడకుండుట (శ్వాస స్తంభన)

పరిశుభ్రమైన గాలిలోగల ఆక్సిజను (ప్రాణవాయువు) తగినంత ఊపిరితిత్తులకు లభించనందున ఊపిరి ఆడక వుండును. ఇందుకు అనేక కారణాలు గలవు. ఉదా॥ ఉరి, గొంతుమీద ఒత్తిడి, ఛాతీమీద ఒత్తిడి, గొంతులోపల అన్య పదార్థములు అడ్డుపడుట, విషవాయువులు పీల్చుట, నీటిలో మునిగినపుడు మున్నగు వాటివల్ల ఊపిరి ఆడకపోవును.

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. గాలి తక్కువగా తీసుకొనును.

2. తల తిరుగుచుండును, నీరసముగా వుండును.
3. నాడి వేగముగా కొట్టుకొనుచుండును.
4. తెలివి కొంతవరకు తప్పిపోవును.
5. మెడమీద రక్తనాళములు ఉబ్బును.
6. ముఖము, పెదవులు, బుగ్గలు, వ్రేళ్ళు నీలిరంగుగా మారును.

శ్వాసస్తంభన తీవ్రమయినచో గుర్తులు - లక్షణాలు:

1. ముఖము, పెదవులు, బుగ్గలు నీలిరంగుగా మారును.
2. వేళ్ళకొసలు నీలిరంగులో వుండును.
3. ఊపిరి ఆగి ఆగి ఆడుచుండును. లేదా పూర్తిగా నిలిచిపోవచ్చును.
4. నాడి నెమ్మదిగా క్రమము తప్పివుండును.
5. పూర్తిగా తెలివితప్పిపోవును.

శ్వాస స్తంభనకు ప్రథమ చికిత్స:

1. ఊపిరి ఆడకుండుటకు గల కారణమునుండి రోగిని తొలగించవలెను. ఉదా॥ వంట గ్యాసు మున్నగునవి పీల్చినచో శ్వాసస్తంభన జరిగినచో ఆ గ్యాసునుండి దూరం చేయవలెను.
2. గుంపుగా చేరిన జనమును తొలగించవలెను.
3. పరిశుభ్రమైన గాలి వీచునట్లు చూడవలెను.
4. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ (ఆర్టిఫిషియల్ రెస్పిరేషన్)ను కల్గించవలెను.
5. ఒళ్ళు చల్లబడినచో - దుప్పటికప్పి రోగికి వేడి కలిగించవలెను.
6. రోగికి విశ్రాంతి నీయవలెను.
7. ఎండ, చలి, వాననుండి రోగికి రక్షణ కల్గించవలెను.
8. సాధ్యమైనంత త్వరగా రోగిని ఆస్పత్రికి తీసుకొనిపోవలెను.

11. చిన్నపిల్లల ఫిట్స్ (వాయి)

సాధారణముగా పిల్లలకు జ్వరం ఎక్కువగా వున్నపుడు, పళ్ళు వచ్చునపుడు, కడుపు, ప్రేగులలో ఉపద్రవము ఏర్పడినపుడు వాయి (ఫిట్స్) రావచ్చును.

గుర్తులు - లక్షణములు: 1. కాళ్ళు, చేతులు, ముఖమునందలి కండరములలో ఈడ్పులు వచ్చును.

2. నోటిలో నురుగు వచ్చును.
3. ముఖము నీలిరంగుగా మారును. లేదా, పాలిపోవును.

4. ఒళ్ళు తెలియక పడిపోవును.

5. ఊపిరి నీరసముగా, నిలిచిపోవునట్లు ఆడును.

6. కనుపాపలు పైకి నిటారుగా నిల్చి, కనుగుడ్లలో కదలిక తగ్గిపోవును.

చికిత్స: 1. డాక్టరును పిలిపించాలి.

2. నాలుక కొరుకుకొనకుండా పళ్ళమధ్య చేతిగుడ్డను మడిచిపెట్టవలెను. నాలుక గొంతులో అడ్డం పడకుండ చూడవలెను.

3. స్పృహ తప్పినచో తల మిగతా శరీరంకన్న కొంచెం క్రిందుగా వున్నట్లు, ఒకప్రక్కకు త్రిప్పి వుంచవలెను. నురుగు, చొల్లు తుడిచివేయవలెను.

4. జ్వరము ఎక్కువగా వున్నచో చల్లటి తడిగుడ్డ నుదుటిమీద వుంచి, కాళ్ళు చేతులు చల్లని నీటితో తుడవవలెను.

12. అపస్మారకము (స్పృహ కోల్పోవడం-అన్‌కాన్షియస్‌నెస్)

అనేక కారణాలవలన అపస్మారక స్థితి ఏర్పడును. దెబ్బలు, జబ్బులు ముఖ్యమైనవి.

వాటిలో ముఖ్యమైన కొన్ని కారణాలు: 1. షాక్.

2. శ్వాస స్తంభన.

3. విషముల వలన.

4. తలపైన దెబ్బ - మెదడుకు గాయమయినందువల్ల.

5. రక్తపుపోటు తీవ్రమై మెదడు రక్తనాళాలు చిట్లుటవలన.

6. హిస్టీరియా.

7. మూర్ఛరోగము (ఎపిలెప్సీ).

8. చిన్నపిల్లల వాయి (ఇన్‌ఫాంటైల్ కన్‌వల్షన్స్).

9. వడదెబ్బ (సన్‌స్ట్రోక్).

10. మధుమేహము (డయబెటీస్), మరియు ఇన్సులిన్ మోతాదుకు మించి యిచ్చినచో.

11. ఫెయింటింగ్ - కొంచెంసేపు మూర్ఛపోవుట.

12. గుండెపోటు.

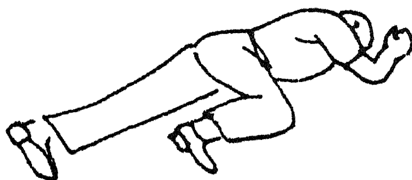
ప్రథమ చికిత్స: 1. రోగికి గాలి ధారాళముగా వచ్చునట్లు కిటికీలు, తలుపులు తెరిచి వుంచవలెను. జన సమూహామును తొలగించవలెను. విషవాయువులు నుండి వేరు చేయవలెను. కృత్రిమ పండ్లు (కట్టుడు పండ్లు) తీసివేయవలెను.

2. శ్వాస ఆగిపోయినా, నీరసముగా ఉన్నట్లున్నా, రోగిని బోర్ల పడుకోబెట్టి కృత్రిమ శ్వాసక్రియ కలిగించవలెను.

3. తలను ఒకవైపుకు త్రిప్పి వుంచి, గాలి ఆడుతున్నది లేనిది గమనించ వలెను. ఊపిరి గురకతో లేనపుడు వెల్లకిలా పరుండబెట్టవచ్చును. తల, భుజము కొంచెము ఎత్తులో పెట్టవచ్చును.

4. గురకతోకూడిన ఊపిరి, నురుగు కారుతూ ఉండినచో – నురగ జారిపోవుటకు తల, ఛాతీభాగం, మిగతా శరీరభాగముకన్నా క్రిందుగా ఉండునట్లు పెట్టవలెను. (రికవరి పొజిషన్)

5. మెడ, ఛాతీ, పొట్ట భాగములలో బిగువు దుస్తులు వున్నచో (కాలర్, బ్రాసరి, బెల్టు, ప్యాంటు మొదలగునవి) తీసివేయవలెను. షర్టు గుండీలు తీసివేయవలెను.



రికవరి పొజిషన్

6. రోగికి వేడి కలుగునట్లు దుప్పట్లు కప్పవలెను.

7. రోగిలో కలుగు మార్పులను గమనించవలెను. ఎవరో ఒకరు బాధ్యతగా రోగితోపాటు వుండవలెను.

8. రోగికి పూర్తిగా తెలివివచ్చువరకు త్రాగుటకు, తినుటకు ఏమీ యివ్వరాదు.

9. స్ట్రెచరుమీద రోగిని నీడ, గాలి, బాగా వచ్చుచోటికి చేర్చవలెను.
10. రోగి కొంచెం తెలివిగా ఉన్నచో, పెదవులు ఎండిపోకుండా నీటితో తడుపుచుండవలెను.
11. పొట్టమీద ఎలాంటి గాయాలు లేకుండినచో, మన స్పృహలోనికి వచ్చినచో, రోగి దాహమన్నచో, కొద్దిగా నీటిని చప్పరించుటకు యివ్వవచ్చును.
12. అమ్మోనియా హైడ్రాక్సైడు కానీ, స్మెల్లింగ్ సాల్ట్‌గానీ వాసన చూపించిన రోగి తేరుకోవచ్చును.
13. మొహంమీద నీళ్ళు చిలకరించడం, చెంపమీద దెబ్బ ఒక్కోసారి స్పృహను కలిగిస్తాయి.
14. గుండెమర్దన అవసరమైతే చేయాలి.

13. మూర్ఛరోగము (ఎపిలెప్సీ)

రోగికి మూర్ఛ వచ్చుచున్నదని ఒక్కోసారి తెలియును. తలనొప్పి, చికాకు, కలతగా వుండటం, స్వప్నస్థితి, ఏదో వాసన వస్తున్నట్లు, ఏదో వినిపిస్తున్నట్లు వుండి, మూర్ఛ వచ్చుచున్నదని ముందుగానే రోగికి తెలియును. ఈ మానసిక భావనకు "ఆరా" అందురు. కంటిరెప్పలు అర్పక తేరిపారజూచు దశనుండి, కాళ్ళు, చేతులు, మిగతా శరీరం విపరీతంగా కొట్టుకొనువరకు ఈ మూర్ఛరోగము వివిధరకాలుగా వచ్చును. తెలివిలేకుండా పడిపోవచ్చు. తెలివి వచ్చిన తర్వాత ముందు చేసిన పనులు మరచిపోయి యధాప్రకారముగా వుండును.

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. రోగి హఠాత్తుగా కేకవేసి నేలమీద పడిపోవును.
2. రోగి శరీరమంతయు బిర్రబిగుసుకొనిపోవును. ముఖము ఎర్రబారి, వాడిపోయినట్లుండును.
3. కాళ్ళు చేతులు కొట్టుకొనుచుండును. అలా కొట్టుకుంటున్నప్పుడు రోగి తనకు హాని కలుగజేసుకొనును.
4. నోటినుండి నురుగు వచ్చును. నాలుక కొరుకుకొనవచ్చును.
5. రోగికి తెలియకనే మలమూత్రములు విసర్జించును.

6. ఫిట్స్ నిలిచిన తర్వాత రోగి కలవరపాటుగా దిక్కుతోచని స్థితిలో ఏదేదో చేయుచుండును. దేనినే "పోస్ట్ ఎపిలెప్టిక్ ఆటోమాటిజమ్" అందురు.

ప్రథమ చికిత్స:

1. ఫిట్స్ వస్తున్నపుడు రోగికి దగ్గరలో వుండి హాని కలుగచేయు వస్తువులను దూరముగ తీసివేయవలెను. ఉ॥ నిప్పు, నీరు, రాళ్ళు, కత్తులు మున్నగువాటిని దూరముగా వుండునట్లు చూడవలెను.
2. ఫిట్స్ వస్తున్నపుడు రోగికి కాళ్ళు చేతులు బలవంతముగా పట్టి ఆపరాదు. అలా చేసినచో రోగి ఎముకలు విరుగుటకాని, కీళ్ళు తొలగుటకానీ జరుగును.
3. రోగి నాలుక కొరుకుకొనకుండా చేతిగుడ్డను చుట్టి, పళ్ళమధ్య వుంచవలెను. ఏదైనా గట్టి వస్తువునకు (ఉదా॥ గరిటకాడ, కర్రపుల్ల) గుడ్డచుట్టి పళ్ళమధ్య పెట్టవలెను. ఇలా నోట్లో చేయి పెట్టునపుడు రోగి మీ వేళ్ళు కొరకకుండా జాగ్రత్తపడాలి!
4. నోటినుండి వచ్చు నురుగు, చొల్లును శుభ్రము చేయవలెను. అది ఊపిరిగొట్టములోనికి, ఊపిరితిత్తులలోనికి పోయినచో ప్రమాదము.
5. అపస్మారకము (అన్‌కాన్షియస్‌నెస్) నకు చేయు చికిత్స చేసి మూర్ఛ మళ్ళీ రాగలదేమో జాగ్రత్తగా కనిపెట్టి రోగి పరిస్థితిని గూర్చి సంతృప్తి కలుగువరకు అక్కడే ఉండవలెను. లేదా బాధ్యత తీసుకోగల వ్యక్తికి అప్పజెప్పువరకు రోగిని వదలివెళ్ళకూడదు.
6. మూర్ఛతగ్గి రోగి బాగున్నా డాక్టరువద్దకు తీసుకువెళ్ళి తగు సలహాను, పరీక్షలను చేయించుకొనవలెనని రోగిని, బంధువులను హెచ్చరించవలయును.

14. హిస్టీరియా (సూతికావాయువు, దెయ్యపురోగము)

మానసిక దృఢత్వము లేని స్త్రీ పురుషులకు ఇది వచ్చును. వయసులోవున్న స్త్రీలలో ఎక్కువగా వచ్చును. మానసిక ఉద్రేకము అనగా అధికమైన దుఃఖము లేక సంతోషము కారణముగా చెప్పబడుచున్నది.

గుర్తులు - లక్షణాలు:

1. చిన్న విషయానికి లేదా అకారణంగా ఉద్రేకము కలుగును.
2. అందరూ చూస్తున్నపుడే ఫిట్స్ వచ్చును. రోగి ఒంటరిగా వున్నపుడు ఫిట్స్ రావు.
3. అకారణంగా ఉన్నట్లుండి నవ్వటం, ఏడ్వటం, కేకలు వేయటం చేయును.
4. ఒక్కోసారి ఉన్నట్లుండి క్రింద పడిపోవును. అలా పడునపుడు దెబ్బ తగలకుండా చుట్టూ గమనించుకొనును.
5. అర్థంపర్థం లేకుండా మాట్లాడటం, జుట్టు పీక్కోవడం చేయును.
6. బట్టలు చించుకొనును. ప్రక్కనున్నవారిని గట్టిగా బిగించి పట్టుకొనును.
7. ఫిట్స్ వచ్చినపుడు నాలుక కొరుకుకొనుట, మలమూత్రములు విసర్జించుట చేయరు.
8. రోగి పూర్తిగా ఎట్టి పరిస్థితిలోను స్పృహ తప్పడు.

ప్రథమ చికిత్స: 1. రోగిపట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ, అనురాగం చూపించకూడదు. అట్లని అశ్రద్ధ, నిర్లక్ష్యము చేయకూడదు.

2. అతి విచారకరమైన వార్తలను తెలుపరాదు.
3. వాయువు (ఫిట్స్) వచ్చినపుడు త్రాగుటకు, తినుటకు ఏమీ యివ్వరాదు.
4. రోగికి తెలియకుండా రోగియొక్క చర్యలు ఒక కంట కనిపెట్టవలెను.
5. మానసిక వైద్యుడికి చూపించవలెను.

15. షాక్

శరీరమందు గల జీవశక్తులు హఠాత్తుగా తగ్గిపోయి, అతినిస్త్రాణ ఏర్పడుటను "షాక్" అందురు. ఇది తాత్కాలిక నిస్సత్తువ మొదలుకొని ప్రాణము పోగొట్టు శక్తిని కలిగివుండును.

కారణాలు:

1. ఎక్కువ ఆనందం, ఉద్రేకం, దుఃఖము కలిగినపుడు షాక్ రావచ్చు.
2. అనేక చిన్నగాయాలు తగిలి, శారీరక బాధతో లేక రక్తస్రావం జరిగి, షాక్ రావచ్చు.

3. ప్రమాదకరమైన పెద్దదెబ్బలు తగిలినపుడు వెంటనే షాక్ వచ్చి, చికిత్స చేయకపోతే మరణము సంభవించవచ్చు.

4. రక్తస్రావము తీవ్రమయినపుడు షాక్ వచ్చును. ప్రథమ చికిత్స, రక్తం ఎక్కించటం మొదలగునవి చేయకపోతే మరణానికి దారితీయును.

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. తలతిరగటం, సొమ్మసిల్లటం.

2. శరీరమంతా చెమట పట్టును. చల్లగా వుండును.

3. వాంతి వచ్చినట్లు వుండును లేదా వాంతి అగును.

4. శరీరము పాలిపోయి ఉండును.

5. శరీరము చల్లగా, జిగటగా వుండును.

6. నాడి నెమ్మదిగా, ఒత్తిడి లేకుండా లేదా వడివడిగానూ కొట్టుకొనును.

7. స్పృహతప్పి పడిపోవును.

ప్రథమ చికిత్స:

1. రోగికి భయపడవలదని ధైర్యము చెప్పవలెను.

2. రోగిని వెల్లకిలా పరుండబెట్టి తలను ఒకవైపుకు తిప్పవలెను.

3. స్పృహలో లేనిచో తినుటకు, త్రాగుటకు ఏమీ యివ్వరాదు.

4. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కల్గించవలెను.

5. రక్తస్రావము అధికముగా వున్నా, ఎముకలు విరిగినపుడూ రోగిని కదల్చరాదు.

6. తలకు, రొమ్ముకు, పొట్టకు గాయములు లేనపుడుతప్ప మిగతా సమయములో స్ట్రెచర్ తలవైపు కొంచెం క్రిందుగా వంచి వుంచవలెను.

7. వీలైనంత త్వరగా రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోవలెను.

8. తలకు, పొట్టకు, రొమ్ముకు గాయాలున్నచో రోగి భుజములను కొద్దిగా పైకి ఎత్తి వుంచవలెను.

9. వాంతి చేసుకొనునట్లున్న, గాలి పీల్చుటకు యిబ్బంది వున్నట్లున్న రోగిని బోర్లపడుకోబెట్టి తలభాగము, మిగతా శరీరభాగముకన్న క్రిందుగా వుండునట్లు చేయవలెను.

10. మెడ, రొమ్ము, నడుముకుగల బిగువైన దుస్తులను తీసివేయవలెను.

11. రగ్గు లేక దుప్పటి కప్పి, వేడి కలుగచేయవలెను.
12. స్పృహలో వున్నచో నీరు, కాఫీ, టీకాని కొంచెము కొంచముగా యివ్వవలెను.
13. నొప్పి తగ్గుటకు మత్తుపదార్థము యివ్వరాదు.
14. వేడినీటి బుడ్లను ఉపయోగించరాదు.

16. కరెంట్ షాక్ (ఎలక్ట్రిక్ షాక్ - విద్యుద్ఘాతం)

కరెంటులో తగులుకొన్న మనిషినిగాని, కరెంటుషాక్ తగిలిన మనిషిని గాని కరెంటునుండి వేరుచేసి ప్రథమ చికిత్స చేయవలెను.

1. కరెంటులో తగులుకొని వున్నచో వెంటనే స్విచ్ ఆఫ్ చేయవలెను. స్విచ్ కనిపించనిచో ఫ్యూజ్ ప్లగ్స్ తీసివేయవలెను. లేదా మెయిన్ ఆపివేయవలెను. తీగలను కత్తిరించుట, కోయుట చేయరాదు.
2. రక్షించు వ్యక్తికి అపాయము కలుగకుండా రబ్బరు తొడుగులు, పొడిగుడ్డలు, మడచిన దళసరి కాగితములు, అట్టలు, పొడికర్రలు సాయంతో కరెంటుకు తగులుకొనివున్న మనిషిని కరెంటునుండి దూరము చేయవలెను. ఇనుప వస్తువులు, పచ్చికర్రలు, తడిబట్టలు ధరించి కరెంటులో తగులుకొన్న మనిషి దగ్గరకు పోరాదు. ఇట్టి పరిస్థితిలో అతనిని ముట్టుకున్నచో ముట్టుకున్నవారికికూడా కరెంటు షాక్ తగిలి ప్రమాదము కలుగును.
3. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పితశ్వాస కలిగించవలెను.
4. 'షాక్'కు యివ్వవలసిన సాధారణ చికిత్స చేయవలెను.
5. శరీరము కాలివున్నచో కాలిన భాగాలకు చికిత్స చేయవలెను.
6. వెంటనే వైద్య సహాయము అందే అవకాశమున్నచో కబురు చేయవలెను.
7. కరెంటు షాక్ తిన్న మనిషి బాగున్నను డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి తగు సలహా తీసుకోమని హెచ్చరించవలెను.

17. ఎముకలు విరుగుట (ఫ్రాక్చర్)

ఎముక పూర్తిగా విరుగవచ్చును లేదా చిట్లవచ్చును. ఇది మూడు విధములుగా జరుగవచ్చును:

1. ప్రత్యక్షంగా తగిలిన దెబ్బవలన.
2. పరోక్షంగా తాకిన దెబ్బవలన.
3. కండరములు లాగుటవలన.

1. **ప్రత్యక్షంగా తగిలిన దెబ్బవలన:** దెబ్బ తగిలినచోటే ఎముక విరుగును. ఉదా॥ 1) బలంగా కొట్టుటవలన, 2) తుపాకీ గుండు దెబ్బవల్ల, 3) యంత్రములచే నలిగిపోవుటవలన, 4) క్రిందబడుటవలన.
2. **పరోక్షంగా తాకిన దెబ్బవలన:** దెబ్బ తగిలినచోటు కాకుండా మరోచోట ఎముక విరుగును. ఉదా॥ ఎత్తునుండి క్రిందకు పడినపుడు చేతిని సహాయముగా నేలమీద ఆన్చినపుడు చేయి విరుగకుండా కాలర్ బోన్ విరుగవచ్చును.
3. **కండరములు లాగుట వలన:** ఇందువలనకూడా ఎముక విరుగవచ్చును. ఉదా॥ మోకాలుకు సంబంధించి కండరములు హఠాత్తుగా లాగుటవలన మోకాలిచిప్ప (నీ క్యాప్) విరుగును.

ఎముకలు విరుగుటలో రకాలు:

1. **సింపుల్ ఫ్రాక్చరు:** ఎముక విరిగి వుండును. కాని ఎముక బయటకు రాదు. గాయము బయటకు కనిపించదు.
2. **కాంపౌండు ఫ్రాక్చర్:** ఎముక విరుగును. విరిగిన ఎముకల కొసలు చర్మం నుండి బయటకి పొడుచుకొని వచ్చును. బయట గాయము ఏర్పడును. రక్తం కారును. సూక్ష్మక్రిములు గాయమునందు చేరి చీము పట్టును. అందువలన ఎముక అతుకుకొనుటకు అవరోధము ఏర్పడును.
3. **కాంప్లికేటెడ్ ఫ్రాక్చరు:** ఎముక విరిగి వేరొక సున్నిత అవయవమునకు హాని కల్గించును. ఉదా॥ తలపుర్రె విరిగినపుడు ఆ విరిగిన ఎముకలు మెదడుకు హాని కలుగచేయును. ప్రక్కటెముకలు విరిగినపుడు ఆ విరిగిన ఎముకలు గుండె, కాలేయము, ఊపిరితిత్తులకు హాని

కల్గించును. ఆ కాంప్లికేటెడ్ ఫ్రాక్చర్ సింపుల్ లేదా కాంపౌండ్ ఫ్రాక్చర్ కావచ్చును.

4. **కమ్యూన్యూటెడ్ ఫ్రాక్చర్:** ఎముకలు ముక్కలు ముక్కలుగా విరిగిపోవును.

5. **ఇంపాక్టెడ్ ఫ్రాక్చర్:** ఎముక విరిగిపోవును. విరిగిన ఎముకల కొసలు ఒకదానిలో యింకొకటి చొచ్చుకొనిపోవును.

6. **గ్రీన్‌స్టిక్ ఫ్రాక్చర్:** ఎముక వంగుట లేక చిట్లుట. ఇవి చిన్న పిల్లలందు మాత్రమే జరుగును. చిన్నపిల్లల ఎముకలు లేతగా పచ్చిపుల్లవలె వుండును కావున అవి పూర్తిగా విరిగిపోవు.

7. **డిప్రెస్డ్ ఫ్రాక్చరు:** ఎముక విరిగి లొత్తపడును. పుర్రెకు దెబ్బ తగిలినపుడు తలపైనుండు ఎముక విరిగి లోపలకు అణిగిపోవును.

ఎముకలు విరిగినపుడు గుర్తుల - లక్షణాలు: 1. నొప్పి (పెయిన్),

2. వాపు (స్వెల్లింగ్),
3. శక్తి లేకుండుట (లాస్ ఆఫ్ పవర్),
4. వంకర (ఇరెగ్యులారిటీ),
5. అంగవైకల్యము (డిఫార్మిటీ),
6. తాకిన, నొక్కిన నొప్పి కలుగుట (టెండర్‌నెస్),
7. కరకర శబ్దము (క్రెపిటస్),
8. అస్వాభావిక కదలిక (అన్–న్యాచురల్ మూమెంట్),

సామాన్య ప్రథమచికిత్స (జనరల్ ట్రీట్‌మెంట్ ఫర్ ఫ్రాక్చర్స్): 1. ఎముక విరిగినదని తెలిసిన వెంటనే గాయము తగిలినచోట రక్తము కారుచున్నచో ఆపవలెను.

2. విరిగిన భాగానికి విశ్రాంతి నీయవలెను.
3. గాయమును శుభ్రపరచి కట్టు కట్టవలెను.
4. ఎముక విరిగి కొసలు బయటకు పొడుచుకొనివచ్చినచో వాటిని లోనికి త్రోయుటకు ప్రయత్నించరాదు.
5. ఎముక విరిగి బయటకు రాకున్నచో బ్యాండేజి గట్టిగానూ, ఎముక బయటకు వచ్చిన బ్యాండేజి తేలికగాను కట్టి, ఆసుపత్రికి తీసుకొని వెళ్ళవలెను.

6. ఫ్రాక్చర్ తీవ్రమై, బాధవలన షాక్ వచ్చినచో 'షాక్'కు మొదట చికిత్స చేయవలెను. ఊపిరి ఆడకున్న కృత్రిమ శ్వాస కల్గించవలెను.

18. పుర్రె ఎముకలు విరుగుట (స్కల్ ఫ్రాక్చర్)

తలపైన, రెండుప్రక్కల బలమైన దెబ్బ తగిలినపుడు పుర్రె విరుగును. చాలామటుకు తీవ్రముగా వుందును. ఇది డిప్రెస్డ్ ఫ్రాక్చర్ లేక చిట్లి, చీలి వుండవచ్చును. తలపుర్రె అడుగుభాగము కూడా విరగవచ్చును. ఇది పరోక్ష ప్రభావము వలన జరుగును. ఉదా॥ ఎత్తునుండి నేలపై పడినపుడు, కాళ్ళనుండి వెన్నుపాముద్వారా తల అడుగు భాగమునకు ఈ పరోక్ష ప్రభావముయొక్క బలము తగిలి, తలపై పుర్రె అడుగు భాగము విరుగును.

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. చెవి, ముక్కు, నోటినుండి రక్తం కారును.
2. వాంతి అగును.
3. కన్నులు ఎర్రబారి, చివరకు నల్లగా మారును.
4. ముఖము పాలిపోయి వుండును.
5. రోగి మాట్లాడు స్థితిలో ఉండడు.

ప్రథమ చికిత్స: 1. ఊపిరి మామూలుగా ఆడుచున్నప్పటికి, రోగిని వెల్లకిలా పరుండబెట్టి తలకు, భుజములకు కొంచెము ఎత్తు కల్గించవలెను.
2. చెవిలోనుండి రక్తం కారుచున్నచో – ఆ చెవి క్రిందుగా ఉండునట్లు తలవంచవలెను.
3. ఊపిరి కష్టముగా ఆడుచున్నచో 3 వంతులు బోర్లపరుండబెట్టి తలను ఒకప్రక్కకు వంచవలెను.
4. రోగిని జాగ్రత్తగా పరిశీలించి, ఎప్పటికప్పుడు అతనిలో కల్గు మార్పులను గమనించవలెను.
5. రోగికి వేడికల్గుటకు కంబళి కప్పవలెను.
6. మెడపై, చంకలక్రింద, తలపైన ఐస్‌గాని, చల్లటినీటితో తడిపిన టవలుగాని ఉంచవలెను.
7. బిగువైన దుస్తులను తీసివేయవలెను.

8. తినుటకు, త్రాగుటకు ఏమీ యివ్వరాదు.

9. రోగిని బాధ్యతగల మనిషికి అప్పగించువరకు, అతనిని వదలి వెళ్ళరాదు.

10. రోగిని ఆసుపత్రికి డోలికలో తరలించవలెను. తలకు అదురులు లేకుండ చూడవలెను.

19. క్రింది దవడ విరుగుట (లోవర్ జా ఫ్రాక్చర్)

తుపాకీ గుండువలన, కొట్టుటవలన, క్రిందపడుటవలన క్రింది దవడ విరగవచ్చును. ఎక్కువగా ఒకవైపు దవడమాత్రమే విరుగును. రెండువైపుల చాలా అరుదుగా తీవ్రమైన ఆక్సిడెంట్లు జరిగినపుడు విరుగవచ్చును.



విరిగిన క్రింది దవడకు ఆధారం కల్గిస్తూ కట్టిన కట్టు

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. మాట్లాడుటకు, తినుటకు కష్టమగును.

2. నోటిని తెరుచుటకు, మూయుటకు శక్తి లేకుండును.

3. రక్తముతో కలిసిన చొల్లు నోటినుండి కారుచుండును.

4. నోటిలో పండ్లవరుస క్రమముతప్పి వుండును.

5. నొప్పి, వాపు వుండును.

6. కరకర శబ్దముండును.

7. అందవికారము కలుగును.

ప్రథమ చికిత్స: 1. నోటిలో కృత్రిమ పండ్లున్నచో తీసివేయవలెను.

2. క్రింది దవడ కదలకుండా బ్యాండేజితో ఆధారము కలుగునట్లు తేలికగా కట్టు కట్టవలెను.

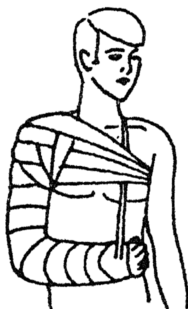
20. చేతిదండ ఎముక విరుగుట (ఫ్రాక్చర్ ఆఫ్ హ్యూమరస్)

క్రిందపడ్డప్పుడు, కొట్టినపుడు, తుపాకిగుండువలన చేతిదండ ఎముక విరుగవచ్చును.

ప్రథమ చికిత్స: 1. రోగి ధరించివున్న చొక్కా తీయరాదు. చేయి కదిలించునపుడు విపరీతమైన నొప్పి కలుగును. కాబట్టి అవసరమైతే చొక్కా కత్తిరించి తీసివేయవలెను.

2. రోగి మోచేతిని వంచి, అరచేతిని ఛాతీపై ఉంచవలెను.

3. మోచేతికి, రొమ్ముకు మధ్య మెత్తలను ఉంచవలెను.



చేతి దండ ఎముక విరిగినపుడు కట్టు

4. మణికట్టుకు గాయము లేకున్నచో "కఫ్ అండ్ కాలర్ స్లింగ్" వేయవలెను.
5. భుజముచుట్టు ఒక బ్రాడ్ బ్యాండేజీని వేసి రొమ్ము చుట్టు కట్టవలెను. ఇంకొక బ్రాడ్ బ్యాండేజీని మోచేతిమీదుగా ఛాతీ, కడుపు చుట్టూ కట్టవలెను.
6. రోగిని కూర్చోబెట్టుకొని, వాహనములోకాని, లేదా నడిపించుకొని గాని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళవలెను.

21. తుంటిఎముక విరుగుట

ప్రత్యక్ష లేదా పరోక్ష ప్రభావమువలన తుంటిఎముక విరుగవచ్చును. ఉదా॥

1. ఎత్తునుండి మనిషి పడినపుడు తుంటిఎముకలు నేలమీద అనిన అవి విరుగును. ఇది ప్రత్యక్ష ప్రభావమువలన కలుగును.
2. మనిషి ఎత్తునుండి క్రింద పడినపుడు కాళ్లు నిటారుగా నేలమీద ఆనినపుడు తుంటిఎముకలు విరుగును. ఇది పరోక్ష ప్రభావము వలన కలుగును. తుంటిఎముకలు విరిగినపుడు వాటిలోపల వుండు మూత్రాశయము, మూత్రద్వారాలు, గర్భాశయము దెబ్బ తినవచ్చును.

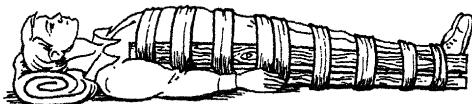
గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. తుంటిలో, నడుములో నొప్పి తీవ్రముగా వుండును. రోగి కదిలినపుడు, దగ్గినపుడు ఈ నొప్పి ఎక్కువ అగును.
2. మనిషి సరిగా నిలబడలేకపోవును.
3. కటివలయములోపల రక్తస్రావము ఉండును. ఇది చాలా ప్రమాదము కలిగించును.
4. మూత్రవిసర్జన కష్టముగా వుండును. మూత్రము పొగచూరిన రంగును కల్గివుండును.

ప్రథమ చికిత్స: 1. రోగికి సుఖముగా వుండునట్లు పడుకోబెట్టవలెను.
2. రోగి మోకాళ్ళు వంచుకొని పరుండుటకు యిష్టపడిన, తగురీతిగా దుప్పటి మడచి ఆధారము కలుగునట్లు, మెత్తగా ఉండునట్లు చేయవలెను.
3. సాధ్యమైనంత తొందరలో రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళవలెను.

4. ఆస్పత్రికి తీసుకొనిపోవుట ఆలస్యమైనచో, తుంటిఎముకలకు బ్యాండేజి కట్టవలెను. చీలమండల నడుమ, మోకాళ్ళ నడుమ తగు మెత్తలను వుంచవలెను. చీలమండలు, పాదములను కలిపి "ఫిగర్ ఆఫ్ ఎయిట్" ('8' ఆకారముతో) బ్యాండేజి కట్టవలెను. ఒక బ్రాడ్ బ్యాండేజి మోకాళ్ళు కదలకుండా కట్టవలెను.

22. తొడఎముక విరుగుట (థైబోన్ ఫ్రాక్చర్ - ప్రథమ చికిత్స)

రోగిని సాధ్యమైనంత తక్కువగా కదిలించవలెను. ఎక్కువగా కదిలించిన విపరీతమయిన నొప్పివలన షాక్ రావచ్చును. లోపల చిట్లిన లేక తెగిన రక్తనాళాల దగ్గర కట్టిన రక్తపు గడ్డలు వాటిని మూసివుంచి రక్తస్రావము రాకుండా కాపాడును. ఎక్కువగా కదిల్చిన ఈ రక్తపు గడ్డలు తొలగి, రక్తం ఎక్కువగా కారిపోవును. ఆ చుట్టుపట్ల దొరికిన వస్తువులతోనే విరిగిన భాగము కదలకుండా కట్టు కట్టవలెను. దొరికిన వాటితోనే చేసిన రెండు స్ప్లింట్లను ఉపయోగించవలెను. ఒకటి లోపల గజ్జలనుండి కాలి మడమవరకు, రెండోది వెలుపల చంకలనుండి కాలి మడమవరకు వేసి, ఏడెనిమిదిచోట్ల - ఛాతీ, కడుపు, కాళ్ళవరకు బ్యాండేజీలతో బెల్టులాగా కట్టవలెను. ఏమీ దొరకని గడ్డు పరిస్థితులలో విరిగిన కాలు, దెబ్బతగలని కాలుతో కలిపి కట్టవలెను.



తొడ ఎముక విరిగినపుడు కట్టు

23. కాలి ఎముకలు విరుగుట-ప్రథమ చికిత్స

పాదమునుండి మోకాలివరకు వున్న రెండు ఎముకలు విరిగినపుడు 5 కట్లు ఈ క్రింది విధముగా కట్టవలెను:

1. విరిగిన భాగముపైన
2. విరిగిన భాగముక్రింద
3. మోకాలుకు
4. నడుముకు

ఈ నాలుగు కట్లకు బ్రాడ్‌బ్యాండేజీలను ఉపయోగించవలెను.

5. చీలమండ, పాదములను చేర్చి ఒక నేరోబ్యాండేజీతో '8' ఆకారముతో కట్టు కట్టవలెను. స్ప్లింట్లను, మెత్తలను వుంచి కట్టవలెను.

24. మోకాలిచిప్ప విరుగుట (ఫ్రాక్చర్ ఆఫ్ నీ క్యాప్)

మోకాలిచిప్పపై కొట్టినపుడు, క్రిందపడ్డప్పుడు ప్రత్యక్ష ప్రభావం వలన; కండరములు లాగుటవలన పరోక్ష ప్రభావముతోను మోకాలిచిప్ప విరుగును.

లక్షణాలు: నొప్పి, అందవికారము వుండును. కాలు కదల్చుట కష్టమగును. మోకాలిచిప్ప ఎగుడుదిగుడుగా వుండును. విరిగినచోట వాపు ఎక్కువగా వుండును.

ప్రథమ చికిత్స: 1. రోగిని వెల్లకిలా పరుండబెట్టి, తల, భుజము వీలైనంత ఎత్తులో వుంచవలెను.

2. కాలిని ఎంత ఎత్తుకు ఉంచవచ్చునో అంత ఎత్తులో వుంచి, కాలికి అధారము కలుగచేయవలెను.
3. ఒక పొడుగాటి స్ప్లింటును తీసుకొని, పాదము క్రిందనుండి తొడక్రిందభాగమువరకు వుంచవలెను.
4. ఒక బ్రాడ్‌బ్యాండేజితో తొడను, స్ప్లింట్‌కు చేర్చి కట్టవలెను. రెండు నేరో బ్యాండేజీలు తీసుకొని ఒకటి మోకాలుకు, మరొకటి చీలమండకు, పాదములకు చేర్చి '8' ఆకారములో కట్టవలెను.

25. వెన్నుపూసలు విరుగుట
(ఫ్రాక్చర్ ఆఫ్ వర్టిబ్రే)

ప్రత్యక్షమైన లేదా పరోక్షమైన దెబ్బవలన వెన్నుపూసలు విరుగును.
ఉదా॥

1. బరువైన వస్తువు వీపుమీద పడ్డప్పుడు వెన్నుపూసలు విరుగును.
2. తలక్రిందులుగా నేలమీద పడ్డప్పుడు మెడ వెన్నుపూసలు విరుగును.

గుర్తులు - లక్షణాలు:
1. విపరీతమైన నొప్పి వుండును.
2. షాక్ రావచ్చును.
3. పక్షవాతము రావచ్చును.
4. మనిషి నిలబడలేకపోవును.

ప్రథమ చికిత్స:
1. రోగిని కదలకుండ పడుకోమని హెచ్చరించవలెను.
2. రోగి తెలివితప్పి పడివున్నచో, నాలుక శ్వాసనాళమును అడ్డుపడకుండ చూడవలెను.
3. రోగి మోకాళ్ళనడుమ, చీలమండలనడుమ, తొడలమధ్య తగుమాత్రము దిండ్లను ఉంచవలెను.
4. పాదములకు '8' ఆకారముగల కట్టు కట్టవలెను. కట్టునుండి పాదములమధ్య వుండవలెను.
5. రోగిని ఆసుపత్రికి చేర్చవలెను. ముఖము పైకుండునట్లు స్ట్రెచర్ మీద వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి తీసుకొనిపోవలెను. స్ట్రెచర్ లేనిచో, తలుపుచెక్క, చెక్కబోర్డు మున్నగునవి నేరుగాను, వంగనట్టివాటిపై పడుకోబెట్టి తీసుకెళ్ళవలెను. రోగిని ఎత్తునపుడు, దించునపుడు శరీరభాగములను - ముఖ్యంగా వెన్నుపూసలను వంచకూడదు.

26. ప్రక్కటెముకలు విరుగుట
(ఫ్రాక్చర్ ఆఫ్ రిబ్స్)

ప్రత్యక్షమైన లేదా పరోక్షమైన దెబ్బవలన ప్రక్కటెముకలు విరుగును. విరిగిన ఎముకలు కొసలు ఛాతీలోపల ముఖ్య అవయవములయిన గుండె,

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. కాలర్ బోన్ విరిగినవైపున్న చేయి పూర్తిగా శక్తిహీనతకు లోనగును. ఆ వైపునకే తల వంగి వుండును.

2. విరిగినచోట ఎత్తుగానూ, మిగిలిన భాగములో ఎత్తులేకుండా కనిపించును.

ప్రథమ చికిత్స: 1. కాలర్ బోన్ విరిగిన వైపున్న చేయిని తనంతతానుగా లేక ఇతరులసాయంతో కదలకుండ చేయవలెను.

2. రోగి ధరించిన షర్టు మొదలగువాటిని తీయరాదు. దెబ్బ తగిలిన వైపు దుస్తులు కత్తిరించవలెను.
3. కాలర్ బోన్ విరిగినవైపు వున్న చేతికి, రొమ్ముకు మధ్య మెత్తలు వుంచవలెను.
4. బ్రాడ్ బ్యాండేజీ విరిగిన వైపు దండచేతిమీదుగా రొమ్ము చుట్టూ కట్టవలెను.
5. విరిగిన వైపున్న ముంజేతికి ట్రయాంగులర్ స్లింగ్ వేసి ఆధారము కలుగచేయవలెను.
6. నొప్పివలన షాక్ రాకున్నచో రోగిని కూర్చుండబెట్టుకొనిగాని, నడిపించుకొనిగాని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్లవలెను.

28. కీళ్ళఎముకలు తొలగిపోవుట (డిస్‌లొకేషన్స్)

కీళ్ళలో అమరియుండు ఎముకలు ఒకదానినుండి వేరొకటి తమ నిర్ణీత స్థానంనుండి ప్రక్కకు పోవుటను 'డిస్‌లొకేషన్స్' అందురు. ఉదా॥ భుజము, మోచేతులు, వ్రేళ్ళయందు వుండు కీళ్ళఎముకలు తొలగవచ్చును.

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. నొప్పి (పెయిన్)

2. వాపు (స్వెల్లింగ్)
3. అందవికారము (డిఫార్మిటీ)
4. కీలు బంధింపబడును (యింఫాక్షన్)
5. రోగి తనంతట తాను కీలును కదల్చలేకుండును.
6. ఫ్రాక్చర్ కూడా కావచ్చును (ఫ్రాక్చర్ - డిస్‌లొకేషన్; తొలగి విరుగుట)

ప్రథమ చికిత్స:

1. తొలగిన ఎముకను సరిచేయుటకు ప్రయత్నించరాదు.
2. బయటప్రదేశములందు దుర్ఘటన జరిగినచో తొలగిన ఎముకను కదలకుండా సరైన మెత్తలను ఉపయోగించి బ్యాండేజీలతో కట్టుకట్టి ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళవలెను.
3. రోగి ఇంటిలో వున్నచో అతనికి బాధ లేకుండానూ, సుఖముగా వుండునట్లు పరుండబెట్టి, దిండ్లు మున్నగు వాటిని ఆధారముగా వుంచవలెను.
4. ఎముక తొలగిన భాగమును రోగికి బాధ కలుగని స్థితిలో ఎత్తి వుంచవలెను.
5. గాయము తగిలిన కీలుమీద మంచుగడ్డ గాని, నీటితో తడిపిన టవల్ లేదా గుడ్డనుగాని వేయవలెను.

29. విషములు (పాయిజన్స్)

ఏదైనా పదార్థము చాలినంత ప్రమాణములో శరీరంలోనికి ప్రవేశించినపుడు, ఆ వ్యక్తియొక్క ఆరోగ్యమును చెడగొట్టుటయో, ప్రాణాపాయము కలుగచేయుటయో చేసిన దానిని విషమందురు.

విషము శరీరములో ప్రవేశించు మార్గాలు:

1. గాలిద్వారా: శ్వాస పీల్చినపుడు. ఉదా॥ విషవాయువులు.
2. నోటిద్వారా: ఉదా॥ విషాహారము, నల్లమందు.
3. ఇంజక్షను లేదా విషజంతువుల కాట్లవలన: ఉదా॥ సూదిమందు, పాము, తేలుకాట్లు. వీటి వలన విషము నేరుగా రక్తములో కలుస్తుంది.

విషములో రకాలు:

1. కండను తినివేయు విషములు (క్రోజివ్స్)
2. మంట, నొప్పి కలుగచేయు విషములు (ఇర్రిటెంట్స్)
3. నిద్ర, మైకము కలుగజేయు విషములు (న్యూరోటిక్స్)

1. కండను తినివేయు విషములు (క్రోజివ్స్):

ఉదా॥ అమ్లములు, క్షారములు (ఆసిడ్స్ మరియు అల్కలీస్). సల్ఫ్యూరిక్ ఆసిడ్, నైట్రిక్ ఆసిడ్, కార్బాలిక్ ఏసిడ్, హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్, అమ్మోనియో, కాస్టిక్ సోడా, కాస్టిక్ పొటాష్ మొన్నగునవి.

లక్షణాలు: పెదవులు, నోరు, గొంతు కాలి, మడతలు పడినట్లు వుండును. చిన్న చిన్న తెల్ల మరకలు కనిపించును. నోటిలో, గొంతులో, కడుపులో మంట కలుగును. వాంతితో రక్తము పడును. మాట్లాడుట కష్టమగును.

ప్రథమ చికిత్స: వాంతి చేయించరాదు. విషమును పలుచన చేయుటకు రోగి త్రాగుటకు ఎంత వీలగునో అంత నీటిని త్రాగించవలెను. బార్లీనీళ్ళు, పాలు, మజ్జిగ, కోడిగ్రుడ్డు తెల్లసొన త్రాగించి విషమును హరింపచేయవలెను. అమ్లములు (ఆసిడ్స్) త్రాగినపుడు విరుగుడుగా రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిండా సీమసున్నము, గోడలలోని సున్నపు గచ్చు లేక మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా ఒక పైంటు నీళ్ళలో కలిపి త్రాగించవలెను.

అల్కలీస్ (క్షారములు) త్రాగినపుడు విరుగుడుగా రెండు టేబుల్ స్పూన్ల నిండా వినిగర్‌గాని, నిమ్మరసం, నారింజ, చింతపండు రసము ఒక పైంటు నీళ్ళలో కలిపి త్రాగించవలయును.

కార్బాలిక్ ఆసిడ్ తీసుకొనివున్నచో విరుగుడుగా ఎప్సంసాల్టు లేదా సల్ఫేట్ ఆఫ్ సోడాను అర్ధ ఔన్సు యివ్వవలెను. దొరికినచో టీ కప్పు నిండా మెడికల్ పారఫిన్ యివ్వవలెను.

2. మంట, నొప్పి కలుగజేయు విషములు (ఇర్రిటెంట్స్):

ఉదా॥ పాషాణము, పాదరసము, సీసము, రాగి, ఎలుకలమందు, అగ్గిపుల్లల మందు, గాజుపొడి, కిరసనాయిలు, కర్పూరతైలము, కుళ్ళిపోయిన మాంసము, చేపలు మున్నగునవి.

లక్షణములు: కడుపు, ప్రేగులందలి పొరలు కండరములలో మంట, నొప్పి వుంటాయి. వాంతి, విరోచనములు అగును. మూర్ఛ కలుగును.

ప్రథమ చికిత్స: వాంతి చేయించవలెను. విషపదార్థములు పూర్తిగా వాంతితో బయటకి వచ్చినట్లు తెలుసుకున్న తర్వాత త్రాగుటకు ఉపశాంతియైన పదార్థములను ఎక్కువగా యివ్వవలెను. రోగి నిస్సత్తువుగా ఉన్నచో ఘాటైన కాఫీ, టీలను యిచ్చి రోగికి హుషారు కల్గించవలెను.

గాజుపొడి తీసుకొని వుండినచో: అన్నము, బంగాళాదుంపల కూర, అరటిపళ్ళు మున్నగువాటిని ఎక్కువగా తినుటకు యివ్వవలెను. గాజు పొడి పైఆహార పదార్థములందు తగులుకొని అన్నకోశమునకు, ప్రేగులకు హానికలుగకుండా మలముతో వచ్చివేయును.

కిరోసిన్ నూనె త్రాగివున్నచో: వాంతి చేయించరాదు. ఉషారు కలుగుటకు కాఫీ, టీలను యివ్వవలెను.

భాస్వరము తీసుకొనివున్నచో: వాంతి చేయించవలెను. నూనెలను యివ్వకూడదు. పొటాషియం పర్మాంగనేట్‌ను ఒక చిటికెడు ఒక చెంబు నీళ్ళలో కలిపి త్రాగించవలెను.

3. నిద్ర, మైకము కలుగచేయు విషములు (న్యూరోటిక్స్):

ఉదా॥ నల్లమందు, గసగసాల షరబత్తు, క్లోరాలు హైడ్రాస్, ఉమ్మెత్త, గంజాయి, నిద్రమాత్రలు మున్నగునవి.

లక్షణములు: ఎక్కువగా నిద్ర, మైకము కలుగచేయును. స్మారకము తప్పియుండును. శ్వాస దీర్ఘంగా, నిదానంగా, గురకతో కూడివుండును. చర్మం చల్లగా నీలిరంగుతో వుండును. నల్లమందు తిన్నచో కనుపాపలు చిన్నవిగా ముడుచుకొని వుండును. ఉమ్మెత్త తిన్నచో కనుపాపలు పెద్దగా వుండును.

ప్రథమ చికిత్స: వాంతిచేయించి విషమును బయటికి తీసివేయవలెను. విషము పుచ్చుకున్న రోగిని నిద్రపోకుండా చూడవలెను. నిస్సత్తువుగా వున్నచో ఘాటైన కాఫీ, టీలను యివ్వవలెను. శ్వాస ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కలిగించవలయును.

సర్వవిషములకు సాధారణ చికిత్స (జనరల్ ట్రీట్‌మెంట్ ఆఫ్ పాయిజన్స్):

1. మరకలు లేనిచో వాంతి చేయించవలెను.
2. విషమును పలుచన చేయవలెను.
3. విరుగుడు పదార్థమునిచ్చి విషమును హరించవలెను.
4. దేహము చల్లబడి, నిస్సత్తువుగా వున్నచో ఘాటైన కాఫీ, టీలను యిచ్చి హుషారు పుట్టించవలెను.
5. శ్వాస ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కలిగించవలెను.

30. పాము కాటు

దాదాపు 80% పాములు విషరహితాలు. 20% మాత్రమే విషపూరిత పాములున్నాయి. కాబట్టి పాముకాటు అంటూనే ప్రాణభయముతో కొట్టుకులాడి రోగి చనిపోవుట జరుగును. కాబట్టి ఈ విషయము రోగికి నచ్చచెప్పి ధైర్యమును కలిగించవలెను. పాము కాటువేసినపుడు కోరద్వారా విషము శరీరంలోకి ప్రవేశించును. రక్తంలో కలిసిన విషము గుండె, మెదడునకు చేరును. విషప్రభావ లక్షణముల వలన నోట నురుగు వచ్చును. ముఖము, మిగతా దేహము నీలిరంగులోకి మారును. పాము కరచినచోట రెండు కాట్లు యించుమించు ఒక అంగుళము దూరములో పడివుంటాయి. కరచిన భాగంలో రక్తం చెడిపోయి నొప్పి, వాపు వచ్చును. మరణం సంభవించవచ్చు.

ప్రథమ చికిత్స: పాము కరచినపుడు విషము శరీరమంతా వ్యాపించకుండా అరికట్టవలెను. అందుకోసం కాటుకు పైన బిగువుగా కట్టుకట్టవలెను. బ్లేడుతో కాని, కత్తితోగాని $\frac{3}{4}''$ తెగునట్లు గాయం + లేక × మార్కు చేసి రక్తం పిండివేయవలెను. కత్తి, బ్లేడు దొరకనిచో నోటిని శుభ్రపరచుకొని పాముకాటుపై కొరికి రక్తమును పీల్చి ఉమ్మివేయవలయును. తరువాత కూడ నోటిని శుభ్రపరచుకొనవలయును. కాటుపై కట్టిన కట్టును 15 నిముషముల కొకసారి ఒక నిమిషముపాటు ఒదులు చేస్తుండవలెను. లేనిచో కాటుకు క్రింది భాగమున నల్లగా మారి కుళ్ళిపోవుటకు అవకాశమున్నది. పొటాషియం పర్మాంగనేట్ ముక్కలను పాముకాటుపై వేసి రుద్దవలయును. కొన్ని ముక్కలను వేడినీటిలో వేసి కరగించి, ఆ గాయమును శుభ్రపరచవలెను. పొటాషియం పర్మాంగనేట్ దొరకనిచో ఇనుమును ఎర్రగా కాల్చి, కాటువేసినచోట పుండు చేయవలెను. కాస్టిక్ పొటాష్‌తోగాని, కార్బాలిక్ ఆసిడ్‌తోగాని పాము కరచిన భాగమును పుండు చేయవచ్చును. రోగికి ధైర్యము కలిగించవలెను. శ్వాస ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కలిగించవలయును. రోగి తెలివిగా వున్నచో వేడి కాఫీ, టీలను యిచ్చి హుషారు కలిగించవలెను; ఆస్పత్రిలో చేర్పించవలెను.

31. తేలు కుట్టుట

తేలుకుట్టినచోట నొప్పి, మంట తీవ్రముగా వుండును. నొప్పి పైభాగమునకు ప్రాకును. తేలుకుట్టిన - బిడ్డలు చనిపోవుటకూడా జరుగును. గుండెదడ, ఫిట్స్, ఒళ్ళు చల్లబడటం, గాలి పీల్చడానికి కష్టమవటం, కుట్టినచోట చచ్చుబడినట్లుండటం వంటివి వుంటే డాక్టరుకు చూపించాలి.

ప్రథమ చికిత్స: కుట్టిన పైభాగంలో జేబు రుమాలుతోగాని, తాడుతోగాని బిగువుగా కట్టు కట్టవలెను. కుట్టినచోట నోటితో కొరికి రక్తం పీల్చి ఉమ్మివేయవలయును. తరువాత కుట్టినచోట నవాసార ద్రావకం లేదా ఉల్లిరసం లేదా పొగాకు రసంతో రుద్దవచ్చును. జర్రి, సాలెపురుగు కరచినను పాముకాటుకు చేయు ప్రథమ చికిత్స చేయవచ్చును. తేలు కుట్టినచోట ఐస్‌ముక్క పెట్టి చల్లబరిస్తే నొప్పి కాస్త తగ్గుతుంది. ఆస్పిరిన్, పారాసిటమాల్ లాంటి మాత్రలు నొప్పి తగ్గడానికి వాడవచ్చు.

నివారణాచర్యలు: ఇంటిని శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. వేసవి కాలంలో అపుడపుడు గోడల మూలల్లో, సామాన్లక్రింద డి. డి. టి., మాలథియన్ వంటి క్రిమిసంహారక మందులు స్ప్రే చేస్తే తేళ్ళు వుండవు.

32. పిచ్చికుక్క కరచినచో ప్రథమ చికిత్స

ధరించిన దుస్తులపై పిచ్చికుక్క కరచిన ఎడల ఆ గాయం గుడ్డలేనపుడు కరచినంత అపాయం కాదు. ఎందుకనగా, విషసూక్ష్మ క్రిములతో కూడిన చొంగను చాలామటుకు దుస్తులు పీల్చివేయును. కుక్క పిచ్చిదైనా, మంచిదైనా పిచ్చికుక్క జబ్బు (రేబిస్) రాకుండా యాంటీ రేబిస్ వాక్సిన్‌ను (ఏ.ఆర్.వి.) 10 రోజులు పాటు వేయించుకోవలెను.

పిచ్చికుక్క కరచినచో గాయమునకు పైభాగమున బిగువుగా కట్టు కట్టవలెను. ఉడుకునీళ్ళతో గాయాన్ని బాగా కడగవలెను. కార్బాలిక్ ఆసిడ్‌తోగాని, స్పిరిట్‌తోగాని, పెట్లుప్పు ద్రావణంతోగాని కరచినచోట పుండు చేయవలెను. రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళవలెను.

౨౨. అన్యవస్తువులు అడ్డుపడుట (ఫారిన్ బాడీస్ అబ్‌స్ట్రక్టింగ్)

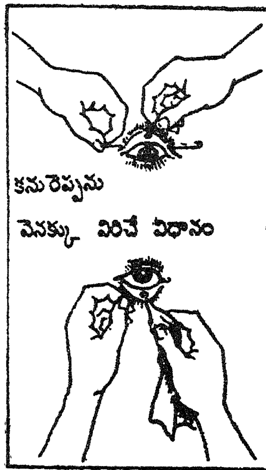
ఎ) గొంతులో అన్యవస్తువులు: నాణెము, చేపముల్లు, మాంసములోని ఎముకలు, గింజలు అడ్డుపడి ఊపిరి ఆడకుండాపోయి, ముఖము తటాలున నల్లబడును.

ప్రథమ చికిత్స: డాక్టరుగారికి కబురు చేయవలయును. డాక్టరుగారు వచ్చులోపల ప్రథమ చికిత్స చేయువారు వీలున్నచో, వారి చేతిని రోగి నోటియందు దూర్చి అడ్డుపడిన వస్తువును బయటకు లాగివేయవలెను. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ నీయవలెను.

బి) చెవిలో అన్యవస్తువులు: గింజలు, అగ్గిపుల్లలు, పురుగులు మున్నగునవి అడ్డుపడి బాధ కల్గించును. తొందరపడి వాటిని చేతికందిన పరికరాలతో (పెన్ను, అగ్గిపుల్లలు మున్నగునవి) బయటకు తీయప్రయత్నించినచో గూబకు హాని కలుగవచ్చును. అన్యవస్తువును డాక్టరు ద్వారా తీయించుట మంచిది. చీమలు, దోమలులాంటి పురుగులు చెవిలో దూరివున్నచో నీళ్ళు, నువ్వులనూనె, కొబ్బరినూనె లేదా గ్లిసరిన్‌గాని పోసిన, ఆ పురుగు చనిపోయి వాటియందు తేలుచూ బయటికి వచ్చును. చెవిలో ఏమీ పెట్టి తిప్పకూడదు.

సి) కంటిలో అన్యవస్తువులు: దుమ్ము, ధూళి, పురుగులు, ఇను పముక్కలు, ద్రావకాలు మున్నగునవి కంటిలో పడవచ్చును. కంటిలో అన్యపదార్థములు వున్నపుడు కంటిని రుద్దకూడదని రోగిని హెచ్చరించవలెను. పరిశుభ్రమైన జేబు రుమాలు, లేదా పల్చటి టవలు నీటిలో తడిపి, దానికొనతో కంటిలోని నలకను తీసివేయవచ్చును.

వెడల్పాటి పాత్రలో నీరుపోసి, కంటిని అందులో ముంచి కనురెప్పలు కదిలించిన అన్యపదార్థం నీటిలోకి వచ్చివేయును. తల ఒకప్రక్కకు వాల్చి నీరు ధారగా పోసిన అన్యపదార్థం బయటికి వచ్చును. ఆముదము, కొబ్బరినూనె లేదా నూవులునూనె కంటిలో రెండుచుక్కలు వేసి కనురెప్పల్ని కదిలించిన ఆ వస్తువు లేదా పురుగు నూనెలో తగులుకొని



కంటిలో నలుసు తీయుట

కంటినుండి జారి కిందపడిపోవును. కంటిలో ఏదైనా ద్రావకం పడినచో పాలుకలిపిన నీటితో కంటిని కడుగవలెను. తేలికగా కంటికి బ్యాండేజి కట్టి అస్పత్రికి వెళ్ళి కంటి డాక్టరుకు చూపించవలెను. కంటిలో ఇనుప ముక్క తగులుకున్న అయస్కాంతముచే లాగివేయవలెను.

డి) ముక్కులో అన్యపదార్థము: ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలు ఆడుకుంటూ గుండీలు, పూసలు, గింజలు ముక్కులో వేసుకొందురు.

ప్రథమ చికిత్స: ముక్కులో అన్యవస్తువులున్నచో ఆ ముక్కును బలవంతముగా చీదమని చెప్పవలెను. ముక్కుపొడి పీల్చి తుమ్ములు వచ్చునట్లు చేయవచ్చును. ముక్కులో ఏమీ పెట్టి తిప్పకూడదు. రోగిని డాక్టరు వద్దకు చేర్చవలెను.

34. ఉరిపోసుకొనుట (హ్యాంగింగ్)

ఉరిపోసుకున్న వ్యక్తి నడుము పట్టుకొని, వ్రేలాడుచున్న తాడును కోసి జాగ్రత్తగా క్రిందికి దించి, మెడకు బిగుసుకున్న తాడు ముడిని విప్పివేయవలెను. లేదా కోసివేయవలెను. బిగువుగా వున్న దుస్తులను (షై, కాలర్, బ్రా, చొక్కా, ప్యాంటు, బెల్టు) వదులుచేయవలెను. నాలుక గొంతులోపల అడ్డుపడకుండా జాగ్రత్తపడవలెను. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కల్గించవలెను. మనిషి తేరుకున్నచో వేడి కాఫీ, టీలను యిచ్చి హుషారు కలిగించవలెను. రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకుపోవలెను.

35. ఎండదెబ్బ, వడదెబ్బ లేక వేడిమిదెబ్బ (ఎఫెక్ట్ ఆఫ్ హీట్)

ఎక్కువ వేడిమియందు చాలాసేపు వుండినను, ఇంజను గదులందు, ఎండలో, పొయ్యిదగ్గర పనిచేసినపుడు, మండుటెండలో గొడుగు లేకుండా చాలాదూరము నడచినచో వేడిమిదెబ్బ లేక వడదెబ్బ కల్గును. ఈ వేడిమివలన మెదడు పొరలందు అధికరక్తం కూడుటయే దీనికి కారణం.

లక్షణములు: తలనొప్పి, మైకము ఉండును. మూర్ఛపోవును. ఒళ్ళు వేడిగా వుండును. నాడి వేగముగా కొట్టుకొనును. శ్వాస త్వరితగతిని వుండును. కనుపాపలు మొదట చిన్నవిగా వుండి, పోను పోనూ పెద్దవి అగును. ముఖము ఎర్రబారును. వాంతులగును.

ప్రథమ చికిత్స: డాక్టరును పిలిపించాలి. పరిశుభ్రమైన గాలి రోగికి బాగా అందునట్లు చేయాలి. బిగువు దుస్తులను వదులుచేయాలి. రోగిని నీడకు చేర్చాలి. తల, మెడ, కాళ్ళు, చేతులు చల్లగా వుండుటకు మంచుగడ్డను వుంచాలి. లేదా చల్లని నీటితో తడిపిన గుడ్డతో రుద్దాలి. దాహమన్నచో కొద్ది కొద్దిగా చల్లటి నీరు యివ్వాలి. ఉద్రేకము కలుగచేయు పదార్థము లివ్వరాదు. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కలిగించవలెను.

36. విషవాయువులవల్ల ఊపిరాడకున్నచో

జిలదారులు, మురికిబావులు, మురికి నీటిగుంటలనుండి, కాలుచున్న యింటినుండి, ప్రమాదాల్లో ఫ్యాక్టరీలనుండి వచ్చు విషవాయువుల వలన ఊపిరి ఆడుట కష్టమై, పై ప్రమాదము సంభవించును.

లక్షణములు: పై కారణములవలన ఊపిరి ఆడనపుడు మనిషి మూర్ఛపోయి ఒళ్ళు తెలియకుండా పడివుండును. ఊపిరి కొంచెం ఆడుచుండును లేదా ఆగిపోవచ్చును.

ప్రథమ చికిత్స: గాలి ధారాళముగా వచ్చుచోటికి రోగిని చేర్చవలెను. బిగువు వస్తువులను తీసివేయవలెను. తేరుకున్నచో వేడి కాఫీ, టీలను యివ్వవచ్చును. ఊపిరి ఆడకున్నచో కల్పిత శ్వాసక్రియ కల్గించవలెను. ఆసుపత్రికి చేర్చవలెను.

37. నీటిలోపడిన మనిషికి (డ్రౌనింగ్) ప్రథమ చికిత్స

నీటిలోపడ్డ మనిషికి ఈత రానిచో, నోటితో, ముక్కుతో నీటిని మ్రింగును. అట్టి వ్యక్తిని బయటకు తీసి, మొదట నీటిని కక్కించవలెను. రోగి గొంతును పరిశీలించి నాలుక మడతపడివున్నచో, నోటిలో, గొంతులో ఇసుక, పాచి మున్నగునవి అడ్డుపడివున్నచో తొలగించవలెను. కృత్రిమ శ్వాస అవసరమైనచో కలిగించవలెను. తడిబట్టలను తీసి పొడిబట్టలు వేసి కంబళ్ళు, దుప్పట్లతో వెచ్చగా కప్పివుంచవలెను. రోగికి గాయములు తలిగినచో వాటికి చికిత్స చేయవలెను. రోగికి తెలివి వచ్చి, లోపలి అవయవములకు దెబ్బలు లేవని రూఢిగా తెలిసినచో పంచదార ఎక్కువగా వేసిన కాఫీ, టీలను యివ్వవలెను. రోగిని ఆసుపత్రికి తీసుకెళ్ళవలెను.

38. ఒళ్ళు చల్లబడుట

వాంతులు, విరోచనాలు, సారా, నల్లమందు, ఉమ్మెత్త, పాషాణము మున్నగు విషప్రభావ లక్షణాలవల్ల ఒళ్ళు చల్లబడి, నిస్సత్తువగా, రోగి తెలివితప్పి పడివుండవచ్చును.

లక్షణములు: పూర్తిగాగానీ కొంతవరకుగాని తెలివితప్పి ఉండవచ్చు. సారాయి పుచ్చుకొన్న, ఒళ్ళు చల్లబడి కనుపాపలు పెద్దవిగాను; నల్లమందు తినుటవల్ల, ఒళ్ళు చల్లబడి కనుపాపలు చిన్నవిగా వుండును. ఊపిరి మెల్లగా గురకతో వుండును. నాడి బలహీనముగా వుండును. చర్మము చల్లగా, జిగటగా వుండును.

ప్రథమ చికిత్స: బిగువు దుస్తులను గుండీలు, పిన్నులు, జిప్పులు తీసి వదులు చేయవలెను. మంచిగాలి ధారాళముగా వచ్చుచోట పడుకోబెట్టవలెను. తలకు, భుజములకు ఎత్తు పెట్టవలెను. రోగి వాంతిచేసుకొన్నట్లున్న తల ఒకవైపు తిప్పి, మెడచాపి పరుండబెట్టవలెను. వెచ్చదనముకొరకు దుప్పట్లు కప్పవలెను. రోగిని మేలుగొలిపి, త్రాగగలిగినచో కాఫీ, టీలను యివ్వవలెను.

39. బట్టలకు నిప్పు అంటుకొన్నచో ప్రథమ చికిత్స

ప్రమాదవశాత్తు బట్టలకు నిప్పు అంటుకొన్న వ్యక్తిని పరిగెత్తకూడదని హెచ్చరించవలెను. పరిగెత్తినచో అగ్నికి గాలితోడై మంటలు ఎక్కువగును. నిప్పు అంటుకొన్న మనిషిని సమయానికి దొరికిన ఏ కంబడి, దుప్పటి, టేబుల్ క్లాత్‌తోనో చుట్టి నేలపై దొర్లించాలి. అవి దొరకనిచో నేలపై అట్లే దొర్లించవచ్చును. కాలుచున్నప్పుడు చల్లటి నీటిని పోయవలెను. అట్లు పోసినచో కాలిన భాగములందు బొబ్బలు లేచినా - లోపలి ముఖ్యావయవములు ఉడికిపోయి దెబ్బ తినకుండా వుండును. కాలిన భాగములందు గుడ్డలు అంటుకొనిన బలవంతముగా తీయకూడదు. కాలిన భాగాలకు కొబ్బరినూనె, సున్నపుతేటను కలిపి నవనీతముగా పూయవలెను. రోగిని ఆసుపత్రికి చేర్చాలి.

ఇల్లు కాలుచున్నపుడు చేయవలసిన పనులు - కాలిన గాయములకు ప్రథమ చికిత్స: ప్రమాదవశాత్తు యింటికి నిప్పంటుకున్నపుడు మొదట యింటిలోని వృద్ధులు, పిల్లలు మంటలలో చిక్కుకొందురు. ముఖ్యముగా వారిని రక్షించవలెను. ఎవరినైనా అగ్నిమాపక దళమునకు ఫోను చేయమని చెప్పవలెను. పొగ మామూలు గాలికన్న తేలికయినందువల్ల పైకి తేలును. కాబట్టి, నీవు ఇంటిలోనికి నేరుగా నడుచుకుంటూ వెళ్ళక, తెల్లని గుడ్డను నీటిలో తడిపి ముక్కుకు అడ్డముగా పెట్టుకుని ప్రాకుకుంటూ లోపలికి వెళ్ళవలెను. అదేవిధముగా అందినవారిని తీసుకొని బయటకు రావలెను. పశువులకు కట్టిన తాడు తొలిగించినచో అవే పరుగెత్తుకొని బయటకు వచ్చును. రోగులకు కాలిన గాయములకు ప్రథమ చికిత్స చేసి ఆసుపత్రికి చేర్చవలెను. అవసరమైన వారికి కల్పిత శ్వాసక్రియ కలిగించాలి.

40. ఒళ్ళుకాలుట

ఒళ్ళుకాలుట రెండు రకములు - 1. పొడికాల్పులు (బర్న్స్)
2. తడికాల్పులు (స్కాల్డ్స్)

1. **పొడి కాల్పులు:** నిప్పు, కాలిన యినుపముక్క, మెరుపు, కరెంటు, రాపిడి, వేగముగా తిరుగుచున్న చక్రాలు, విసురుగా లాగబడు తాడు లేక తీగ మున్నగువాటివలన పొడి కాల్పులు (బర్న్స్) సంభవించును.
2. **తడి కాల్పులు (స్కాల్డ్స్):** మరుగుచున్న నీరు, ఆవిరి, వేడి నూనెలు, వేడి తారు, వేడి ఆహార పదార్థాలు (కాఫీ, టీ, చారు, సాంబారు, పాయసము) మున్నగు వాటివలన తడి కాల్పులు జరుగును. ఎంతమేర ఒళ్ళు కాలినది తెలుసుకోవడానికి 'రూల్ ఆఫ్ నైన్' ఉపయోగించి తెలుసుకోవచ్చు. తల, మెడ 9%, ఒక్కొ చేయి 9%, ఒక్కొ కాలు 18%, ఛాతీ 18%, పొట్ట 18% (ముందు వెనుక కలిపి) మర్మాంగాల భాగము 1%.

గుర్తులు - లక్షణాలు: 1. పొడి, తడి కాల్పులు రెండింటిలోనూ యించుమించు ఒకేమాదిరి లక్షణాలు వుండును.

2. కొంతభాగము ఎర్రబడుట, బొబ్బలు లేచుట, చర్మము కండరములు ఉడికిపోవుట జరుగవచ్చును.

3. నొప్పి, మంట అధికముగా వుండును.
4. షాక్ రావచ్చును.
5. సూక్ష్మక్రిములు కాలినభాగములందు త్వరగా చేరును.
6. కాలినభాగములందు రక్తంలోనుండు ప్లాస్మా నాశనమగును.

శరీరము కాలుటను 3 విధములుగా విభజించవచ్చును:

1. చర్మము ఎర్రబారుట.
2. శరీరము మీద బొబ్బలు లేచుట.
3. శరీరము మాడిపోయినట్లు కాలుట.

కాల్పులకు సాధారణ ప్రథమచికిత్స

1. చేతులు శుభ్రపరచుకొని, కాలిన భాగములను వీలయినంతవరకు రోగికి బాధ కలుగకుండా శుభ్రపరచవలెను.
2. కాలిన భాగములందు గుడ్డ అంటుకొనిన బలవంతముగా పీకరాదు.
3. ఏర్పడిన బొబ్బలను చిదపరాదు.
4. గాలిద్వారా సూక్ష్మక్రిములు కాలిన గాయములో చేరకుండా తెల్లని శుభ్రమైన గుడ్డను కప్పివుంచవలెను.
5. కాలిన భాగములపై ఎలాంటి లోషన్స్ (ద్రావములు) వేయరాదు.
6. కాలిన భాగమును, కాలి అతుకుకొని వున్న గుడ్డలతోసహా కలిపి పొడి డ్రెస్సింగ్ చేయవలెను. లేదా ఎమర్జెన్సీ డ్రెస్సింగ్ చేయవలెను.
7. కాల్పులు తేలికగా వున్నచో పంచదార ఎక్కువగా వేసిన కాఫీ, టీలను త్రాగించవలెను.
8. బొబ్బలు లేనిచో గట్టిగానూ, బొబ్బలున్నచో తేలికగానూ బ్యాండేజ్ కట్టవలెను.
9. కాలిన భాగములకు రాపిడి లేకుండా చూడవలెను.
10. కాలిన భాగములపై పావుగంట చల్లని నీటిని ధారగా వదలి చల్లబడేట్లు చేయాలి. లేదా చల్లటి గుడ్డను కాలిన భాగములపై వేయాలి.

కాల్పులు తీవ్రమైనచో ప్రథమ చికిత్స:

1. సాధ్యమైనంత త్వరగా ఆసుపత్రికి చేర్చవలెను.
2. తినుటకు త్రాగుటకు ఏమీ యివ్వరాదు.

3. వైద్యసహాయము ఆలస్యమయినచో 2 గ్లాసుల నీళ్లలో 1 స్పూను ఉప్పు, అర్ధస్పూను సోడా బైకార్బనేట్ కలిపి త్రాగించవలెను.

ఆమ్లములు (ఆసిడ్స్) పడి కాలినపుడు: 1. ఆమ్లములు పడి కాలినపుడు బొబ్బలుండును. కాలిన భాగము నల్లగా వుండును.

2. కాలిన భాగములందు నీరు ధారగా పోయవలెను.
3. బలహీనమైన అల్కాలీ సొల్యూషన్ (క్షార ద్రవము) అనగా రెండు చెంచాల సోడా, ఉప్పుగానీ, చాకలి సోడాగానీ ఒక పైంటు నీటిలోకలిపి గాయములపై పోసిన ఆమ్లమును హరించును.
4. కాల్పులకు చేయు సాధారణ చికిత్స చేయవలెను.
5. ఆసిడ్ (ఆమ్లము) పడి కాలిన గుడ్డలు శరీర భాగములకు తగలకుండా జాగ్రత్తగా తొలగించవలెను.
6. ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోవలెను.

క్షారములు (అల్కాలిన్) పడి కాలినపుడు:

1. ఒకవేళ పొడిసున్నమైనచో దులిపి వేయవలెను.
2. నీరు ధారగా - కాలిన భాగములపై పోయవలెను.
3. బలహీనమైన ఆసిడ్ సొల్యూషన్ (ఆమ్లద్రవము) అనగా వినిగర్, నిమ్మరసముగాని గోరువెచ్చని నీటిలో సమపాళ్ళగా కలిపి గాయములపై పోసిన ఆ క్షారముయొక్క ప్రభావము (గాఢత) క్షీణించును.
4. కాల్పులకు చేయు సాధారణ చికిత్స చేయవలెను.
5. ఆసుపత్రికి రోగిని తీసుకొనిపోవలెను.

41. విషములు - విరుగుడు పదార్థములు, ప్రథమ చికిత్స (ఆంటిడోట్స్)

1. **ఘాటైన ఆమ్లములు:** వాంతి చేయించరాదు. నీరు బాగా త్రాగించి విషమును పలుచన చేయవలెను. విరుగుడు పదార్థాలుగా సీమసున్నపు పొడి, సున్నపుతేట, గోడలపై వుండు సున్నపు గచ్చు, మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా, రెండు టేబుల్ స్పూన్లనిండా ఒక పైంటు నీటిలో కలిపి త్రాగించవలెను.

2. ఘాటైన క్షారములు: వాంతి చేయించరాదు. నీరు బాగా త్రాగించి విషము పలుచన చేయవలెను. రెండు టేబుల్ స్పూన్ల వినిగరు, నారింజ లేక నిమ్మ, లేక చింతపండు రసము ఒక పైంటు నీటిలో కలిపి త్రాగించవలెను.

3. కార్బాలిక్ ఆసిడ్, లైసాల్, క్రిసాల్: వాంతి చేయించరాదు. రెండు టేబుల్‌స్పూన్ల నిండా ఎప్సమ్‌సాల్టు ఒక పైంటు నీటిలో కలిపి యివ్వవలెను. దొరికినచో ఒక కప్పు మెడికల్ పారఫిన్ ద్రవము త్రాగించవలెను.

4. పాదరసము: వాంతి చేయించవలెను. విరుగుడుగా కోడిగ్రుడ్డులోని తెల్లసొనను నీటిలో కలిపి త్రాగించవలెను.

5. పెట్రోలు: వాంతి చేయించరాదు. నీరు కొద్దిగా త్రాగించవలెను.

6. నల్లమందు: (ఓపియమ్ మరియు మార్ఫియా) వాంతి చేయించవలెను. పొటాషియం పర్మాంగనేట్ ముక్కలను నీటిలో కలిపి త్రాగించవలెను. వేడి కాఫీ, టీ యివ్వవలెను. రోగిని నిద్ర పోనివ్వకూడదు.

7. నిద్రమాత్రలు: వాంతి చేయించవలెను. ఒక పెద్ద స్పూను నిండా ఎప్సమ్ సాల్టు ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి యివ్వవలెను. వేడి కాఫీ త్రాగించుము. రోగిని నిద్రపోనివ్వకూడదు.

8. ఆర్సెనిక్ (పాషాణం): వాంతి చేయించవలెను. త్రాగుటకు పాలు, బార్లీ, కోడిగుడ్డు తెల్లసొన యివ్వవలెను.

9. ఆస్ప్రిన్: వాంతి చేయించవలెను. రెండు స్పూన్లనిండా సోడా బైకార్బొనేట్‌ను కాఫీలో కలిపి యివ్వవలెను.

10. ఎలుకల, పురుగుల మందు: వాంతి చేయించవలెను. నీరు ఎక్కువగా త్రాగించవలెను. పొటాషియం పర్మాంగనేట్ ముక్కలను నీటిలో కరిగించి యివ్వవలెను.

11. యూనివర్సల్ యాంటిడోట్ (సర్వవిషహారిణి): రెండు మూడు రకాల విషాలు తీసుకున్నపుడు లేదా తీసుకున్న విషమేదో తెలియనపుడు దీనిని వాడవచ్చు. కాల్చిన రొట్టె రెండు భాగాలు, మెగ్నీషియమ్ ఆక్సైడ్ ఒక భాగం, చిక్కటి టీ ఒక భాగం కలిపి దీనిని తయారుచేసి, ఒక టేబుల్ స్పూను 1 గ్లాసు నీళ్ళలో కలిపి రోగికి ఇవ్వవలెను.

రోగి వీపుమీద పెట్టి ప్రథమ చికిత్స చేసేవారు వారి దేహము బరువుతో ఒత్తవలెను. తర్వాత మెల్లగా బరువు తగ్గించి ఒత్తిడి తగ్గించవలెను. రోగి మోచేతులను తలపైకి లాగి మళ్ళీ యధాస్థితికి తేవలెను. ఈవిధంగా నిముషమునకు 12 సార్లు చేయవలెను.

4. **తలక్రిందు పద్ధతి (హెడ్‌డౌన్ పొజిషన్):** చిన్నపిల్లలు బావిలోగాని, నీటితొట్టిలోగాని పడి, ఊపిరి ఆడనిచో ఆ బాలుని రెండు పాదములు కుడిచేతితో పట్టుకొని, మెడ వెనుక ఎడమ చేతితో పట్టుకొని తలక్రిందులు చేసి విదిలించిన కడుపులోని నీరు, మలినవాయువులు బయటకు వచ్చివేయును. మంచి గాలి లోపలికి చేరుకొనును. ఇట్లా కొన్ని నిముషములు చేసిన శ్వాస కలుగును.

5. **ఊయల పద్ధతి (రాకింగ్ మెథడ్):** నీటిలోపడ్డ చంటిబిడ్డలు, అపుడే పుట్టిన బిడ్డలుగాని ఊపిరి తీసుకొనకుండిన, నీవు బిడ్డ యొక్క మెడ వెనుక ఎడమ చేతితో, రెండు కాళ్ళు కుడిచేతితో పట్టుకొని, ఒకసారి తలభాగము క్రిందుగానూ, మరొకసారి కాళ్ళ భాగం క్రిందుగానూ ఉండునట్లు ఊయల ఊపిన మాదిరి చేసిన కొంతసేపటికి బిడ్డ గాలి పీల్చును.

6. **నోటినుండి నోటికి, ముక్కులోనికి శ్వాస ఊదే పద్ధతులు (మౌత్ టు మౌత్ అండ్ మౌత్ టు నోస్ బ్రీతింగ్ - కిస్ ఆఫ్ లైఫ్):** రోగిని వెల్లకిలా పరుండబెట్టి, రోగి నోటిమీద శుభ్రమైన పల్చటి గుడ్డవేసి, ముక్కును ఎడమచేతి వేళ్ళతో మూసి, ప్రథమ చికిత్స చేసేవారు ఛాతీనిండ గాలిపీల్చి, వారి నోటినుండి రోగి నోటిలోకి గాలి ఊదవలెను. కాసేపు ఆగి మళ్ళీ ఊదవలెను. ఈవిధముగా నిముషమునకు 12 సార్లు ఊదవలెను.

పిల్లలకు 20 సార్లు చేయవలెను. నోరుమూసి ముక్కులోకి కూడా గాలి ఊదవచ్చును. పిల్లలకైతే ముక్కు, నోరు రెండిటి ద్వారా ఒకేసారి గాలి ఊదవచ్చును. రోగికి కృత్రిమ శ్వాస కల్గించినపుడు తొందరగా ఊపిరి తిరిగి ఆడకున్నను విసుగుచెందక మరలా మరలా చేయుచుండవలెను. ఊపిరి ఆడువరకుగాని, లేక డాక్టరు వచ్చువరకుగాని, ఆసుపత్రికి చేర్చువరకుగాని ఆపకుండా కల్పిత శ్వాసక్రియ కలిగించవలెను.



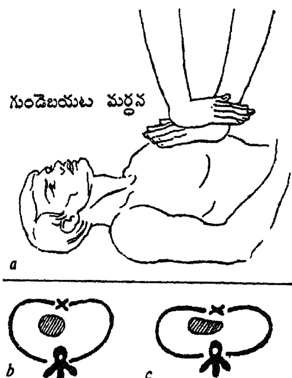
నోటినుండి నోటిలోనికి గాలి ఊదుట

43. గుండె బయట మర్దన

పునర్జీవింప చేసే ప్రక్రియల్లో కృత్రిమ శ్వాసక్రియ మరియు గుండె బయట మర్దన ముఖ్యమైనవి. విషాలు, దెబ్బలు, గుండె జబ్బుల వల్ల గుండె ఆడటం నిలిచిపోతే తిరిగి పనిచేయించేందుకు గుండెను బయటనుంచి మర్దన చేయాలి. రొమ్ము ఎముక, ఛాతీ ఎముకల వెనుక, వెన్నుపూసల ముందర ఎడమవైపు గుండె వుంటుంది.

రోగిని వెల్లకిల నేలపైగాని, టేబుల్‌పైగాని పడుకోబెట్టాలి. రోగి కుడి లేదా ఎడమప్రక్క నిలబడి, రోగి ఛాతీమీద ఎడమ అరచేతిని పెట్టి, దానిమీద కుడి చేతిని పెట్టి మీ బలము ఉపయోగించి, ఛాతీ 2 అంగుళములు క్రిందికి అణిగిపోవునట్లు నొక్కాలి. ఇలా చేయడమువలన కుడి జఠరికలోని రక్తము ఊపిరితిత్తులలోనికి వెళ్ళి, అక్కడి ప్రాణవాయువుతో శుభ్రపడుతుంది. శుభ్రపడిన రక్తము ఎడమ జఠరికనుండి బృహద్ధమనిలోనికి పంపు చేయబడుతుంది. అక్కడినుండి దేహమంతా – ముఖ్యముగా సెరిబ్రల్ ధమనుల ద్వారా మెదడులోనికి, గుండె కండరానికి కొరొనరీ ధమనుల ద్వారా రక్తము అందుతుంది. ఛాతీమీద వత్తిడి తీసివేయగానే ఛాతీ విశాలమవుతుంది. గుండెలోనికి రక్తము పీల్చబడి నిండిపోతుంది.

ఇలా నొక్కడము, వదలడము నిమిషానికి పెద్దలకు 60, 70 సార్లు; పిల్లలకు 100-120 సార్లు చేయాలి. పిల్లలకు బయట గుండె మర్దన చేస్తున్నపుడు వాళ్ళ ఛాతీ చిన్నది కాబట్టి ఒక్క అరచేతితోగాని, రెండు వేళ్ళతోగాని నొక్కితే సరిపోతుంది.



కృత్రిమ శ్వాస, బయట గుండె మర్దన రెండు ఒకేసారి అవసరాన్ని బట్టి, పరిస్థితి తీవ్రతనుబట్టి చేయవచ్చును. ఇద్దరు కలిసి ప్రథమ చికిత్స చేసినట్లయితే గుండెను ఒకరు అయిదుసార్లు నొక్కితే ఒకసారి నోటిలోపలికి గాలి మరొకరు ఊదాలి. ఒకరే చేస్తున్నట్లయితే 15 సార్లు గుండె నొక్కి మర్దన చేస్తే, రెండుసార్లు నోటిలోనికి గాలి ఊదాలి.

44. కీళ్ళు తొలగుట (డిస్‌లొకేషన్స్) మరింత వివరంగా

కీలుగా ఏర్పడే ఎముకలు ఒకదానితో ఒకటి క్రమ పద్ధతిలో కలిసి ఏర్పడతాయి. ఈ పద్ధతి గాయాలవల్ల అక్రమమైతే కీలు తొలగి

(డిస్‌లొకేషన్) పోతుంది. కీలువద్ద ఎముక విరుగుతే (ఉదా: తుంటి, భుజం కీళ్ళలో వుండే తొడ ఎముక మరియు దండ ఎముక) కీలు తొలిగిందేమోనని పొరబడటము జరుగుతుంది. ముసలివాళ్ళలో తరచు కీళ్ళు తొలిగే అవకాశము వుంది. కారణము – వీళ్ళలో కీలుకు బలాన్ని, ఆధారాన్ని కలుగచేసే కండరాలు, స్నాయువులు బలహీనపడటము, సడలిపోవడము, యువకుల్లో క్రికెట్ (బౌలింగ్, ఫీల్డింగ్) మిగతా స్పోర్ట్స్‌లో ఎక్కువగా పాల్గొనేవాళ్ళలో కీళ్ళు తొలగడము జరుగుతుంది.

1. భుజము కీలు తొలగుట (షోల్డర్ డిస్‌లొకేషన్): తుంటికన్నా భుజము కీలు ఎక్కువగా తొలగిపోతూ వుంటుంది. ఈ రెండూ బంతిగిన్నె కీళ్ళకు ఉదాహరణలు. భుజములోవున్న గిన్నె లోతు తక్కువ. అందుకని త్వరగా తొలగిపోవడము జరుగుతుంది. తుంటిలో గిన్నె లోతుగా వుంటుంది. అందుకని సామాన్యముగా తొలగదు. క్రిందపడ్డపుడు చేయి నేలకు ఆన్చిన ఆ బలానికి ఊపుకు చేతిద్వారా శరీరము బరువుకు కొంత, మరికొంత శరీరము బరువు వెనక్కి తూలడము వల్ల భుజము కీలు తొలుగుతుంది. కొందరికి తరచు కీలు తొలగుతూ (రికరెంట్ డిస్‌లొకేషన్) వుంటుంది. నొప్పి వుండదు. దాన్ని రోగి తనంతట తానే సరిదిద్దుకోవడము అలవాటు చేసుకుంటాడు.

లక్షణాలు: 1. కీలు తొలగిన భుజము బల్లపరుపుగా వుంటుంది. (మామూలు భుజము గుండ్రముగా వుంటుంది) 2. నొప్పి, వాపుతో భుజము కదలించడానికి వీలుండదు.

ప్రథమ చికిత్స: ఎ) చేయకూడనివి: తొలగిన కీలును సరిచేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. రోగికి సుఖముగా వుండే స్థితిలో వుంచుకోనివ్వండి. కదిలించకూడదు. 2. హాస్పిటల్‌లో కీలును సవరించటానికి మత్తుమందు (అనస్థీషియా) యివ్వాల్సి వుంటుంది. కాబట్టి రోగి అడుగుతున్నా త్రాగడానికి, తినడానికి మరియు నొప్పిమాత్రకూడా యివ్వరాదు.

బి) చేయవలసినవి: 1. త్వరగా రోగిని ఆసుపత్రికి చేర్చాలి. 2. కఫ్ అండ్ కాలర్ స్లింగ్ అంటే మెడ, మణికట్టుమీదుగా కట్టుగుడ్డతో ఆధారము కలిగించడము చేయాలి.

2. తుంటి కీలు తొలగుట (హిప్ డిస్‌లొకేషన్): గిన్నె లోతుగాను, చుట్టూ కండరాలు, స్నాయువులు బలంగా వుండటము

వలన యిది భద్రమైన గట్టి కీలు. చాలా అరుదుగా తొలుగుతుంది. కాని, వాహన ప్రమాదములలో – మోకాళ్ళు మడచి ఒకదానిమీద ఒకటి పెట్టి వాహనములో ముందరి సీట్లో కూర్చున్నపుడు ప్రమాదములో తాకిడికి డాష్ బోర్డుకు గుద్దుకున్నపుడు, వెనక్కుతోపుడువల్ల మోకాలుద్వారా తొడఎముక తుంటిలో వెనక్కి తొలగుతుంది. పైనుండి క్రిందికి పడ్డప్పుడు కూడా తుంటి కీలు తొలగవచ్చు.

లక్షణాలు: 1. విపరీతమైన నొప్పి, కొంచెం వాపు వుంటుంది. ఆ కాలుమీద నిలబడలేరు. 2. మోకాలు తుంటి దగ్గర ముడుచుకొని వుంటారు. 3. కీలు తొలగినవైపు కాలు కొంచెము పొడవు తగ్గుతుంది.

ప్రథమ చికిత్స: ఎ) చేయకూడనివి: 1. కాలిని కదల్చకూడదు. 2. కీలును సరిచేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. 3. తినడానికి, త్రాగడానికి ఏమి యివ్వరాదు. ఎందుకంటే, ఆసుపత్రికి వెళ్ళాక అనస్థీషియా యిస్తే వాంతి అవుతుంది కాబట్టి, దానివలన ప్రమాదము ఏర్పడుతుంది.

బి) చేయవలసినవి: 1. వెల్లకిలా పడుకోబెట్టి వాహనములో ఆసుపత్రికి వెంటనే చేర్చాలి. ఆలస్యమైతే నరాలు, రక్తనాళాలు దెబ్బతిని, ఆర్థరైటిస్ కానీ, పాద పక్షవాతము (సయాటిక్ నర్వ్ దెబ్బతిని) కాని రావచ్చు. ఆసుపత్రిలో మత్తుమందు యిచ్చి కీలును సరిచేస్తారు.

3. వెన్నుపూసలు తొలగుట (స్పైనల్ డిస్‌లొకేషన్స్):

వెన్నుపూసలు మెడ, వీపు, నడుము, ముడ్డి భాగాల్లో ఎక్కడైనా తొలగవచ్చు. పక్షవాతము (నరాలు దెబ్బతిని) రావచ్చు; రాకపోవచ్చు.

లక్షణాలు: 1. తొలగినచోట విపరీతమైన నొప్పి. 2. పక్షవాతము వచ్చి వుంటే తొలగిన భాగమునకు క్రింద స్పర్శజ్ఞానము తక్కువగానో అసలు లేకుండానో వుండును. 3. తొలగిన భాగముక్రింద శరీరము పక్షవాతమునకు గురయితే మూత్రాశయము, ప్రేగుల కదలికలు సైతము కోల్పోయి, మల, మూత్రవిసర్జన అదుపులేకుండా పోతుంది.

ప్రథమ చికిత్స: ఎ) చేయకూడనివి: 1. ఎట్టి పరిస్థితుల్లోను ఆసుపత్రికి తీసుకొనిపోవడము ఆలస్యము చేయవద్దు. 2. వెన్నుపూసలకు ఎలాంటి కదలిక లేకుండా (కదల్చకుండా) చూడాలి.

బి) చేయవలసినవి: ఎలా పడుకునే వుంటే అలానే వెంటనే ఆసుపత్రికి చేర్చాలి. కదల్చడము వల్ల పరిస్థితి విషమిస్తుంది. పరిణామము తీవ్రమవుతుంది

(పక్షవాతము). ఒకవేళ పక్షవాతము వచ్చినా – వెంటనే ఆసుపత్రిలో చికిత్స చేయించడమువల్ల కోలుకోవడానికి చాలా మేలు జరుగుతుంది.

4. మిగతా కీళ్ళు తొలగుట (అదర్ డిస్‌లొకేషన్స్):

లక్షణాలు: నొప్పి, వాపుతోపాటు కదిలించడానికి వీలుండదు.

ప్రథమ చికిత్స: ఎ) చేయకూడనివి: ఎంత సులభమనిపించినా తొలగిన కీలును సరిచేయవద్దు. ఎందుకంటే, అంతకుముందు లేని ఫ్రాక్చర్లు ఈ పని వలన జరగవచ్చు. లేదా, అందువల్ల నరాలు, రక్తనాళాలు దెబ్బతిని, దుష్ఫలితాలు కలుగవచ్చు.

బి) చేయవలసినవి: 1. మోచేతికి ట్రయాంగులర్ స్లింగ్ యిచ్చి ఆధారము కలిగించాలి. 2. తరువాత ఆసుపత్రికి చేర్చాలి. 3. మడమ కీలు తొలగితే పాదము మీద బరువు మోపనీయకూడదు. నిలబడటము, నడవడము చేయకూడదు. అతనిని వాహనము వరకు మోసుకునిపోవాలి. 4. చేతివేళ్ళ కీళ్ళు తొలగినపుడు చిన్నది, సింపుల్ గదా అని సరిచేయడానికి ప్రయత్నించవద్దు. ఎముకల డాక్టరు స్థానికముగా (తొలగినచోట) జోముసూది (లోకల్ అనస్థీషియా) వేసి సరిచేస్తారు. అవసరమైతే శస్త్రచికిత్స చేస్తారు.

45. సామాన్య వ్యాధులకు ప్రథమచికిత్స

1. కండరాల నొప్పులు (క్రాంప్స్-కండరాలు పట్టడము): ఏ కండరమైతే పట్టుకొని నొప్పిస్తుందో ఆ కండరాన్ని గట్టిగా సాగదీయాలి.

ఎ) కాలి పిక్కలలో కండరము పట్టుకుంటే – కాలు నేరుగా బలంగా పైకి చాపాలి. పాదాన్ని మడమ దగ్గర పైకి వీలయినంత ముడవాలి.

బి) తొడవెనుక కండరము పట్టితే – కాలు నేరుగా చాపి, వీలయినంత పైకి ఎత్తాలి.

సి) తొడముందరి కండరము పట్టితే – మోకాలు మడిచి, కాలు వెనక్కి వీలయినంత ముడుచుకోవాలి.

డి) దండ, ముంజేతి కండరాలు పట్టుకుపోతే – మోచేయి నేరుగా చాపి, మణికట్టువద్ద చేతిని వీలయినంతవరకు వెనక్కువంచాలి.

ఇ) వేళ్ళ కండరాలు, అరచేతి కండరాలు పట్టుకుపోతే – వేళ్ళను చాపి వీలైనంత ఎక్కువగా వెనక్కి వంచాలి.

2. వాంతులు - విరేచనాలు (వాంటింగ్స్-డయేరియా):

వాంతులు, విరేచనాలు ఏ కారణంగా వచ్చినా – శరీరంలోని నీరు, లవణాలు వీటివల్ల ఎక్కువగా బయటికిపోతాయి. ఈ లవణాలు, నీరు ఎక్కువ నష్టపోవడమువల్ల ఎక్కువ బలహీనత, కండరాలు పట్టుకుపోయి నొప్పులు వస్తాయి.

ఎక్కువ ద్రవాలు – ముఖ్యంగా నీరు త్రాగించాలి. ఒక గ్లాసు నీళ్ళకి చక్కెర లేదా గ్లూకోస్ ఒక టేబుల్ స్పూను మరియు అర్ధటీస్పూను ఉప్పు కలిపి త్రాగించాలి. కొంచెం, కొంచెంగా చప్పరిస్తూ త్రాగించాలి. ఒకేసారి ఎక్కువగా త్రాగితే కడుపులోకి పోయి వికారము కలిగించి వాంతి రావచ్చు. ప్రేగులు కదిలి విరేచనము కావచ్చును. చిన్నపిల్లలకు ప్రత్యేకించి పెద్దలకన్నా వాంతులు, విరేచనాలు ప్రమాదకరం. ఉప్పునీరు త్రాపి, వెంటనే చిన్నపిల్లల డాక్టరుకు చూపించాలి.

3. డయాబిటిస్ (మధుమేహము): చికిత్స పొందుతున్నా కూడా ఒక్కోసారి మందు మోతాదు, తినే ఆహారము, చేసే శ్రమలమధ్య బాలెన్స్ తప్పితే వెంటనే అస్వస్థతకు గురి అవుతాడు. శరీరములో చక్కెర ప్రమాణము – వున్నట్లు వుండి పడిపోతే యిబ్బంది కలిగిస్తుంది. అపుడు రోగికి నీరసంగా వుండి, చేతులు వణకడము, ఒళ్లంతా అదరటము, విపరీతంగా చెమట పట్టడము, పాలిపోయి వుండటము, అవులించడము, నడక, మాట తడబడుట, విపరీత ప్రవర్తన మున్నగునవి వుంటాయి. మెల్లగా, నిద్ర వచ్చినట్లుగా స్పృహ కోల్పోతాడు. ఈ లక్షణాలను 'త్రాగుబోతు' లక్షణాలుగా పొరబడే అవకాశము వుంది. కాబట్టి జాగ్రత్తగా రోగియొక్క ముందు చరిత్ర, సారా వాసన గమనించాలి.

ప్రథమ చికిత్స: ఇది చాలా ప్రమాదకర పరిస్థితి కాబట్టి అత్యవసర చికిత్స వెంటనే అరంభించాలి. ఒక గ్లాసెడు నీళ్ళలో రెండు టేబుల్ స్పూన్ల చక్కెర కలిపి వెంటనే త్రాగించాలి. చాలామంది మధుమేహ రోగులు తమవద్ద చక్కెర లేదా గ్లూకోజ్ పెట్టుకుంటారు. కానీ ప్రమాద లక్షణాలు అతి త్వరిత గతిని సోకడము వలన తాము వాటిని తీసుకునే పరిస్థితిలో వుండరు. తీసుకోవాలనే గ్రహింపు కూడ రాకపోవచ్చు. చక్కెర, గ్లూకోస్

లేకున్నా, తీయగా వున్న తినుబండార మేదైనా యివ్వవచ్చు. ముఖ్యంగా పిండి పదార్థము – ఉదా॥ చాక్లెట్, జామ్, తేనె, బ్రెడ్, కేక్ లాంటివి. అవి తిన్న కొన్ని నిమిషాలలోనే రోగి తేరుకుంటాడు. అయినా అరగంట తర్వాత మళ్ళీ తినడానికి వాటిని యివ్వడము మంచిది. ఒక్కోసారి రోగి పరిస్థితినిబట్టి విపరీత ప్రవర్తనలతో మొండిగా, దురుసుగా, ఏమీ తినక విసిరికొట్టవచ్చు. అయినప్పటికీ ప్రథమ సహాయకుడు, బలవంతంగానైనా నోట్లో చక్కెర పోయాలి. అయితే స్పృహ కోల్పోయినపుడు, కోమాలో వున్నపుడు, బలవంతంగా (మధుమేహ రోగికేకాక మరెవరికైనా) నోటిద్వారా ఏమీ యివ్వకూడదు. ఎందుకంటే, గొంతులో అడ్డంపడి, ఊపిరాడక మరణం సంభవించవచ్చు. స్పృహ కోల్పోయిన మధుమేహ రోగిని 'రికవర్' పొజిషన్‌లో పెట్టి, వైద్యసహాయము అందేట్లు చూడాలి.

4. హార్టు ఎటాక్ (గుండెపోటు): రెండు రకాల గుండె జబ్బుల్లో ప్రథమ చికిత్స చాలా మేలు చేస్తుంది. కానీ వెంటనే డాక్టరును పిలవాలి.

1. గుండె రక్తనాళములు మూసుకుపోవడము (కొరనరి అక్లూజన్): గుండె కండరానికి రక్తం సరఫరా చేసే చిన్న రక్తనాళాలు మూసు కొనిపోతాయి. ఛాతీలో (ఎక్కువగా ఎడమవైపు) విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. నొప్పి మెడ, భుజము, చేతికి ఎడమవైపు వ్యాపిస్తుంది. మనిషి కృంగిపోతాడు. పాలిపోయి లేక నీలంగా మారుతాడు (ముఖం). అయాసం, చెమట పట్టడం, నాడి బలహీనంగా, వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఇలా వుంటే అతని పరిస్థితి చాలా ప్రమాదకరంగా వుందని అర్థము. ఒక్కోసారి లక్షణాలు చాలా తక్కువగా వుండి, రోగి 'అజీర్ణము చేసిందిలే' అనుకునేట్లుగా వుంటుంది. అనుమానం వున్నపుడు 'గుండెపోటు' అనుకునే, వెంటనే డాక్టరుకు చూపించడం మేలు.

ప్రథమ చికిత్స:

1. తలక్రింద దిళ్ళు ఎత్తుపెట్టి, రోగికి విశ్రాంతిని యివ్వాలి. ఆయాసంగా వుండే రోగికి కూర్చోటానికి సుఖంగా వుంటుంది.
2. మెడ, ఛాతీ, నడుము దగ్గర బిగుతుగా వున్న దుస్తులను, వస్తువులను వదులు చేయాలి.
3. తాజాగా స్వచ్ఛమైన గాలి వీచేట్లు చూడాలి. కానీ రోగికి వెచ్చగా వుండేట్లు ఏర్పాట్లు చేయాలి.

4. మెత్తటి గుడ్డతో పట్టిన చెమటను తుడవాలి.
5. రోగికి ధైర్యాన్ని యిస్తూ, నీవు కంగారు పడుతున్నట్లు కనిపించక, అతని ఆరోగ్యము పట్ల శ్రద్ధ, ఆదుర్దా (అవసరము మేర) చూపుతుండాలి. వైద్య సహాయము కొరకు అన్ని ఏర్పాట్లు జరుగుతున్నాయని రోగికి నమ్మకం కలిగించాలి.

2. అక్యూట్ కంజెస్టివ్ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్: ఈ జబ్బులో గుండె బలహీనపడి, రక్తము సక్రమంగా పంపు చేయలేకపోతుంది.

అర్ధరాత్రిలో రోగి నిద్రనుండి లేవవలసి వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులలోని గాలిగదులు రక్తనాళాలనుండి కారిన ద్రవముతో నిండిపోతాయి.

రోగి పాలిపోయికాని, నీలిరంగులోకికాని మారి, గురకతో ఊపిరి పీలుస్తూంటాడు. ఛాతీలో నొప్పి వుండదు.

డాక్టరుకు కబురు పంపి, కొరనరి అక్లూజన్‌కు చేసే ప్రథమ చికిత్స చేస్తూ ఎక్కువ తలదిండ్లతో ఎత్తుగా వీపు వెనకాల వేసి కూచోబెడితే ఊపిరి తీసుకోవడము సులభం అవుతుంది.

5. స్ట్రోక్స్: మెదడుకు రక్తము సరఫరా చేసే రక్తనాళాలు తెగినా, లేక అడ్డము పడినా మెదడు దెబ్బ తింటుంది. మెదడు ఏ భాగానికి రక్తము ఆగిపోయిందో ఆ భాగం పనిచేయడం మానివేస్తుంది. ఇందువల్ల స్పృహ తప్పడము, మాట పడిపోవడము, తూలిపడిపోవడం, జ్ఞాపకశక్తి నశించడము వంటివి జరుగుతాయి. కాలు, చేయి చచ్చుపడటము (బలహీనపడడం) తరచుగా జరుగుతుంది. ఇది ఒక్కసారి సడన్‌గా కొన్ని నిమిషాలు, గంటలు వ్యవధిలో జరగవచ్చు.

స్ట్రోక్ వచ్చిందన్న అనుమానము రాగానే వెంటనే రోగిని పడుకోబెట్టాలి. మెడ, ఛాతీ, నడుము మీద వస్తువులు, దుస్తులు వదులు చేయాలి. 'రికవరీ' పొజిషన్‌లో పడుకోబెట్టాలి. డాక్టరుకోసము కబురు పంపాలి.

6. మైకము కమ్మి పడిపోవడము (ఫెయింటింగ్): మైకము (మబ్బు) వస్తున్నట్లు తెలియగానే రోగిని పడుకోబెట్టాలి. తలభాగము ఎత్తుగాను, కాళ్ళభాగము క్రిందుగాను వుండేట్లు చూడాలి. ఈ పొజిషన్ సాధ్యం కానపుడు (ఉదా॥ గుడి, బడి, థియేటర్‌లో) మోకాళ్ళమధ్య తలవంచి కూర్చోమనాలి. రోగిని మెల్లగా దీర్ఘముగా ఊపిరి పీల్చుకోమని చెప్పాలి. మెడ, ఛాతీ, నడుము దగ్గర దుస్తులు, వస్తువులు వదులుచేయాలి.

పరిస్థితి మెరుగయ్యేకొద్దీ కొంచెం కొంచెంగా చల్లని నీరు త్రాగడానికి యివ్వాలి. కోలుకుంటూనే రోగిని వెంటనే లేవదీయవద్దు, పడిపోయే అవకాశము వుంది. ఎక్కువసేపు పడుకొనే వుండడం మేలు. స్పృహ తప్పినవారికి, మైకంలో వుండి సహకరించలేని త్రాగలేని స్థితిలో వున్న రోగికి బలవంతంగా త్రాపితే గొంతుకు అడ్డము పడి ఊపిరి ఆడక మరణము సంభవించవచ్చు. కాబట్టి అట్టి స్థితిలో నీరు త్రాపించడము, ఏదన్నా తినిపించడము ప్రమాదకరం.

46. చిన్నజబ్బులకు చిట్కా ప్రథమ చికిత్స

జబ్బులు చిన్నవి కాబట్టి ప్రమాదము ఎక్కువ వుండదు. కానీ బాధ మాత్రం వుంటుంది. డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళి చికిత్స చేయించుకోవచ్చు. ప్రథమ చికిత్స తెలిసిన వ్యక్తి దగ్గరకు బాధతో రోగి వచ్చినపుడు కాదనలేము కదా! బాధోపశమనము కోసం సేవా, సలహా లందచేసి డాక్టరు దగ్గరకు లేదా ఆసుపత్రికి పంపించాలి.

1. పడిశెము (జలుబు): రోగికి విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఎక్కువగా వెచ్చటి నీరు తాగటానికి యివ్వాలి. వేడినీటి ఆవిరి ముక్కుద్వారా పీల్చమని చెప్పాలి. జ్వరము, తలనొప్పి, ఒళ్ళునొప్పులు తగ్గటానికి ఆస్పిరిన్ లేదా పారసిటమాల్ మాత్రలు మింగించాలి. జలుబు అలర్జీవల్ల వచ్చినా - ఎక్కువగా వైరస్ సూక్ష్మజీవులవల్ల వస్తుంది కాబట్టి యితరులకు ఈ జబ్బు సోకే అవకాశము వుంది. అందుకనే జలుబు తగ్గేవరకు యితరులతో సామీప్యంగా సన్నిహితంగా మసలవద్దని హెచ్చరించాలి.

2. జ్వరము: జ్వరముతో బాధపడుతున్న బిడ్డకు బట్టలు తీసి శుభ్రమైన చల్లని గాలి తగిలేట్టు చూడాలి. జ్వరము తగ్గేవరకు, టెంపరేచర్ నార్మల్‌కు వచ్చేవరకు అలాగే వుంచాలి.

టెపిడ్ స్పాంజింగ్: చల్లటి నీటిలో ముంచి తీసిన గుడ్డతో ముఖము, నుదురు, కడుపు, చేతులు, కాళ్ళు తుడవాలి. అప్పుడు జ్వరము తగ్గుతుంది.

చక్కెర కలిపిన చల్లటి నీళ్ళు ఎక్కువగా త్రాగించాలి.

ఆస్పిరిన్ లేదా పారసిటమాల్ మాత్రలు జ్వరము, నొప్పులు తగ్గటానికి మింగించాలి.

3. తలనొప్పి: రోగికి విశ్రాంతి నివ్వాలి. ఆస్పిరిన్ లేదా పారసిటమాల్ మాత్రలు మింగితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

నీలగిరి తైలము లేదా మరి ఏదేని పెయిన్ బామ్ నుదుటిమీద రుద్దితే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

4. నడుము నొప్పి: ఆస్పిరిన్ లేదా పారసిటమాల్ మాత్రలు నడుము నొప్పిని తగ్గిస్తాయి. నీలగిరి తైలము లేదా ఏదేని పెయిన్‌బామ్ నొప్పి వున్నచోట రుద్దాలి. కూచున్నా, నిలుచున్నా నడుము వంగకుండా నేరుగా వుండాలి. గట్టి మంచం (చెక్క లేక యినుము), లేదా నేల, అరుగుమీద పడుకోమనాలి. నవారు, నులక మంచం పనికిరాదు. (వంగుతుంది కాబట్టి) నడుముకు మంచి మేలు చేసే భుజంగాసనములాంటి యోగాసనాలు, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయాలి.

5. పంటి నొప్పి: ఆస్పిరిన్ లేదా, పారసిటమాల్ మాత్రలు నొప్పి తగ్గటానికి వాడాలి.

పిప్పిపంటి రంధ్రానికి లవంగనూనె దూదితో పూయాలి.

నొప్పివున్న పంటిబయట చెక్కిలిమీద కాపడం పెట్టాలి.

సలహా: భోంచేసిన ప్రతిసారి పళ్ళు బ్రష్ చేసుకోవాలి. చిగుళ్ళు చూపుడు వేలుతో బాగా రుద్దాలి. సంవత్సరానికి ఒకసారి దంత వైద్యునికి చూపించుకోవాలి.

6. పొట్టలో విపరీతమైన నొప్పి: నొప్పి తక్కువగా వుండే స్థితిలో రోగిని పడుకోమని చెప్పాలి. నోటిద్వారా ఆహారము, భేది (విరోచనకారి) మాత్రలు ఇవ్వరాదు. వేడి కాపడం వల్ల నొప్పి ఉపశమిస్తే అలా చేయవచ్చు.

వెంటనే ఆసుపత్రికి లేదా డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకువెళ్ళాలి.

7. మలబద్ధకము (కాన్‌స్టిపేషన్): మలబద్ధకము ఎక్కువగా వుండి, మలాశయములో మలము నిండి ఉన్నట్లయితే – గ్లిసరిన్ లేదా గోరువెచ్చని సబ్బునీళ్ళ 'ఎనీమా' యివ్వాలి.

సలహా: ఎక్కువగా నీళ్ళు తాగమని, ఎక్కువగా తాజా పచ్చని ఆకుకూరలు, పళ్ళు తినమని చెప్పాలి. కొన్ని ఎక్సర్‌సైజులు చేయమనాలి.

భేది మందులు – పారఫిన్ ద్రవం లేదా మిల్క్ ఆఫ్ మెగ్నీషియా వాడవచ్చు.

పొట్టలో విపరీతమైన నొప్పితోపాటు మలబద్ధకమైతే డాక్టరుకు చూపించాలి.

8. మూత్రము బిగపట్టితే (అక్యూట్ రిటెన్షన్ ఆఫ్ యూరిన్): రోగికి నీళ్ళు పడుతున్న, నీళ్ళు పారుతున్న శబ్దము వినేట్లు చేయాలి.

పొట్టక్రింది భాగము (పొత్తికడుపు) మీద వేడినీటితో కాపు పెట్టాలి లేదా వేడినీటి తొట్టిలో కూచోమని చెప్పాలి.

పురుషాంగంమీద నీరు ధారగా పోయాలి. (మగవారికి మాత్రమే). ఈ ప్రయత్నాలన్నీ చేసినా మూత్ర విసర్జన చేయకపోతే ఆసుపత్రికి [illegible]

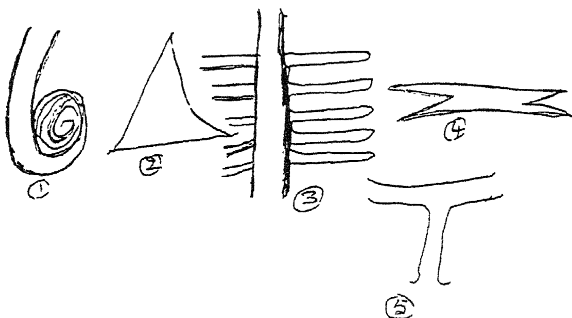
9. ఆస్తౌమ (ఉబ్బసము): రోగికి ధైర్యము, నెమ్మదితనము, విశ్వాసము కలుగచేయాలి. రోగిచుట్టూ గుంపును చేరనీయవద్దు. అతనికి కావలసినంత తాజా గాలిని వీచేట్లు చూడాలి. రోగిని కూచోమని చెప్పాలి. చాలామందికి ఈ స్థితిలో గాలి బాగా ఆడుతుంటే బాగుంటుంది. త్రాగడానికి వెచ్చటి నీటిని, కాఫీని యివ్వాలి, ఆవిరి పట్టాలి. వెంటనే వైద్య సహాయము అందేట్లు చూడాలి. రోగికి సరిపడని పదార్థము, వాసనలు, వాతావరణంకి దూరంగా వుంచాలి. సరిపడని (అలర్జీ) వాటివల్లే ఉబ్బసము మొదలవుతుంది, ఎక్కువ అవుతుంది.

10. వెక్కిళ్ళు (హికప్స్): రోగిని విశ్రాంతిగా పడుకోమని చెప్పాలి. మెల్లగా చల్లటి నీరు కొద్దికొద్దిగా తాగమని చెప్పాలి. ఊపిరి బిగబట్టి అలానే వుంచి కాసేపటి తర్వాత గాలి పీల్చమని చెప్పాలి. లేదా ప్లాస్టిక్ సంచిలోకి గాలి వదలి అదే గాలిని మళ్ళీ పీల్చుకోమని చెప్పాలి. ఇందువల్ల కార్బన్‌డైయాక్సైడ్ రక్తములోకి ఎక్కువగా ప్రవేశించి వెక్కిళ్ళు ఆగిపోతాయి. నీటిలో ఒక స్పూను వంటసోడా కలిపి తాగమనాలి. రోగి నాలుక రెండువేళ్ళతో బయటికి లాగిపట్టి 2 నిమిషాలు వుంచి వదిలిన వెక్కిళ్ళు ఆగిపోతాయి.

47. కట్లు కట్టుట-కట్టే గుడ్డ (Bandage)

కట్లు కట్టుటకు ఉపయోగించే గుడ్డ, రూపాలనుబట్టి రకాలు:

1. **రోలర్ బాండేజి (మడతల) (Roller bandage):**
2. **త్రికోణాకారపు బాండేజి (Triangular bandage):** ఈ రెండూ ఎక్కువగా కాలు, చేయి, వేళ్ళు దెబ్బతిన్నపుడు కట్టడానికి ఉపయోగపడే రకాలు.
3. **అనేక పీలికల కట్టుగుడ్డ (Many tailed bandage):** కట్టుగుడ్డ ఎక్కువ పీలికలుగా (తోకలుగా) కత్తిరించిన గుడ్డ, ముఖ్యంగా పొట్టమీది గాయాలకు కట్టడానికి ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది.
4. **నాలుగు పీలికల కట్టుగుడ్డ (Four tailed bandage):** కట్టుగుడ్డను నాలుగు పీలికలుగా కత్తిరించి, గడ్డము (చుబుకము–chin) భాగంలో దెబ్బతగిలినపుడు కట్టడానికి ఇది ఉపయోగపడే బాండేజి రకము.
5. **'T' ఆకారపు కట్టుగుడ్డ ('T' Shaped bandage):** ఇంగ్లీషు అక్షరం 'T' ఆకారంలో కత్తిరించిన కట్టు గుడ్డ. మర్మాంగాల భాగాన దెబ్బ తగిలినపుడు డ్రెస్సింగ్ చేసి, కట్టుటకు వాడే రకపు బాండేజి ఇది.



రూపాలనుబట్టి కట్టుగుడ్డ రకాలు (Types of bandages)
(1) రోలర్ బాండేజి (2) ట్రయాంగులర్ బాండేజి (3) మెనీ టెయిల్డ్ బాండేజి (4) ఫోర్ టెయిల్డ్ బాండేజి (5) 'T' ఆకారపు బాండేజి.

కట్టడానికి ఉపయోగించే గుడ్డను బాండేజి (కట్టుగుడ్డ) అని అంటారు. ఈ కట్టుగుడ్డ దేనితోనైనా తయారుచేసి వాడుకోవచ్చు. ఉదా: నూలు (కాటన్), జనపనార (జూట్), ఉన్ని (ఉలెన్) లేదా ప్రత్యేకమైన సింథటిక్ పదార్థాలతో తయారైన ఎలాస్టిక్ బాండేజి, క్రేప్ బాండేజి కూడా కావచ్చు. కట్టుగుడ్డ సైజు, శరీరంలో ఏ భాగానికి కట్టు కడుతున్నామనే విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

కట్టుగుడ్డ (బాండేజి) సైజులు:

శరీరభాగం	కట్టుగుడ్డ వెడల్పు సెం.మీ.	కట్టుగుడ్డ పొడవు మీటర్లు
1. తల	6–8	4–6
2. ఛాతీ	10–15	6–8
3. చేయి	5–6	3–4
4. తొడ	8–9	4
5. కాలు	6–8	4
6. వేళ్లు	2–5	2
7. మణికట్టు	5	3
8. అరచేయి	5	3

కట్లుకట్టేటపుడు అనుసరించాల్సిన సూత్రాలు:

1. సరియైన కట్టుగుడ్డను ఎన్నుకోవాలి. కట్టుగుడ్డ సైజు (పొడవు, వెడల్పు), రకము, తయారుచేసిన పదార్థం ముఖ్యంగా గమనించాలి.
2. రోగిని (బాధితుణ్ణి) సౌకర్యంగా ఉండే స్థితి (పొజిషన్)లో ఉంచాలి.
3. కట్టు కట్టేటపుడు గాయపడిన భాగానికి సపోర్టు (ఆధారం) కల్గించాలి.
4. కట్టు కట్టేటపుడు బాధితుడికి అభిముఖంగా ఉండు తల, వీపు భాగాల్లో మాత్రం వెనుక, ప్రక్కన వుండి కట్టు కట్టవచ్చు.
5. బాధితులకు ఎడమభాగంలో కట్టేటపుడు రోలర్ బాండేజిని కుడి చేతిలో, కుడిభాగంలో కట్టేటపుడు ఎడమచేతిలో ఉంచుకొని కట్టుకట్టవలెను.
6. దెబ్బతగిలిన భాగం మీద దూదిని పెట్టి, తర్వాత దానిమీద కట్టవలెను.

ఇలా చేయటంవల్ల కట్టు పక్కకు జరగదు, జారదు, ఆ భాగంలో వున్న చర్మం చీరుకుపోదు.

7. రోలర్ బాండేజి చివరను దెబ్బతగిలిన భాగపు బయటి అంచున పట్టుకొని, గుడ్డను ఆ భాగంలో రెండుసార్లు చుట్టిన నిలకడగా ఉంటుంది.

8. కట్టుగుడ్డను క్రిందినుంచి పైభాగానికి, లోపలివైపునుండి బయటివైపుకు కట్టాలి.

9. కట్టుగుడ్డ మొదటి పీలికను $\frac{2}{3}$ భాగాన్ని కప్పుతూ రెండో పీలికను చుడితే కట్టు భద్రంగా ఉంటుంది. ఇది ముఖ్యంగా, గాయపడ్డ భాగం పెద్దగా వున్నపుడు, రోలరు బాండేజితో కట్టేటపుడు అనుసరించాలి.

10. మరీ వదులుగాగానీ, మరీ గట్టిగా, బిగుతుగాగానీ కట్టరాదు.

11. కట్టడం పూర్తి చేశాక, కట్టుగుడ్డ చివరను సేఫ్టీపిన్ లేదా స్టికింగ్ ప్లాస్టరుతోగానీ ఫిక్స్ చేయాలి. లేదా కట్టుగుడ్డ చివర్న నిలువుగా చీల్చినట్టు కత్తిరించి, రెండు పీలికలను కట్టిన భాగము చుట్టూ పెట్టి ముడి వేయవచ్చు.

48. రోగిని రవాణా చేయుట
(Transportation of the Injured Patient)

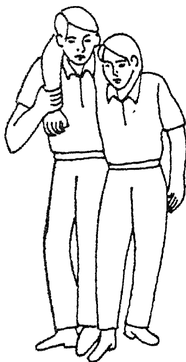
రోగి అంటే జబ్బుపడ్డ, గాయపడ్డ లేదా ప్రమాదం బారినపడ్డ వ్యక్తి. అలాంటి రోగిని అక్కడే, వున్నచోటే చికిత్స చేయడానికి వీలులేకపోతే డాక్టరు దగ్గరికి లేదా హాస్పిటలుకు తీసుకవెళ్ళే పద్ధతినే రవాణా (Transportation) చేయుట అంటారు. అలా రవాణా చేసేముందు రోగికి కొంత ప్రథమ సహాయంచేసి, కొన్ని మెళకువలు, నియమాలు పాటించాలి. అవి:

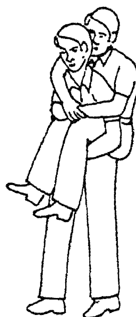
1. రక్తస్రావాన్ని అరికట్టాలి. షాక్‌కు చికిత్స చేయాలి. విరిగిన ఎముకలకు "స్ప్లింట్ల" సాయంతో కట్టుకట్టాలి. గాయాలను శుభ్రం చేసి కట్లు కట్టాలి.

2. చికిత్స చేయడానికి వీలుపడనప్పుడు, గాయం తగిలిన శరీర భాగాన్ని కదలకుండా, రోగిని రవాణా చేయాలి. ఉదా: వెన్నుపూసలు విరిగినపుడు ఆ భాగాన్ని ఏమాత్రం కదిలించకుండా, వంచకుండా రోగిని రవాణా చేయాలి.

3. హడావుడి లేకుండా, జాగ్రత్తగా, నెమ్మదిగా, కదలికలన్నీ సక్రమంగా వుండే విధంగా; ఎక్కువమంది రోగిని రవాణా చేయునపుడు అందరి చర్యలు పరస్పర సహకారంగా, ఏకోన్ముఖంగా ఉండాలి.

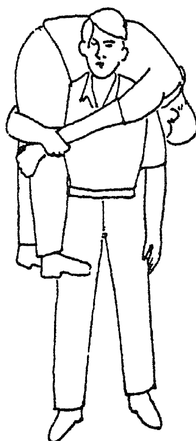
4. తలకు దెబ్బ, రక్తస్రావం, షాక్‌లోవున్న రోగుల్ని స్పృహలో వున్నా కూడా నడవనీయకూడదు. అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మాత్రమే నడిపించుకు వెళ్ళాలి.





మనిషే ఊతకర్రగా రోగిని తీసికెళ్ళుట – రోగిని వీపుమీద మోసుకుపోవుట

5. ఎక్కువమంది, బలంకల్గిన వాళ్ళు సహాయంగా వున్నపుడు, ఒక్కరే ఎత్తుకొని రోగిని రవాణా చేయటం మంచిది కాదు.



అగ్నిమాపకదళ సభ్యుడి మాదిరి రోగిని భుజంమీద అడ్డంగా పడుకోబెట్టుకొని మోసుకుపోవుట

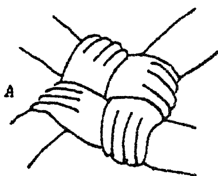
రవాణా చేయు వివిధ పద్ధతులు (Transportation Methods):

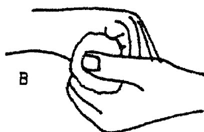
1. **చిన్నపిల్లలను ఎత్తుకుని (Pickup method) రవాణా చేయుట:** మోకాళ్ళకింద ఒక చెయ్యి, మరోచెయ్యి మెడవెనుక వేసి ఎత్తుకొని రవాణా చేయవచ్చు.
2. **మనిషే ఊతకర్రలుగా రవాణా చేయుట (Human crutch method):** స్పృహలో వున్నరోగిని, ప్రథమ సహాయకుడు రోగికి దెబ్బతగిలిన కాలివైపు నిలబడి, రోగి నడుముపై ఒక చేయి సపోర్టు ఇచ్చి, రోగి చేతిని తన భుజం మీద వేసుకొని, ఆ చేతిని తన చేతితో పట్టుకొని నడిపించుకుంటూ రవాణా చేయవచ్చు.
3. **వీపుమీద మోసుకపోవటం (Back lift method):** స్పృహలో వుండి సహకరించే రోగిని వీపుమీద వేసుకొని, మోసుకుంటూ రవాణా చేయవచ్చు.

4. **ఫైర్‌మాన్స్ లిఫ్టు (Fireman's lift method):** అగ్నిమాపక దళ సభ్యుడి మాదిరి రోగిని భుజం మీద అడ్డంగా పడుకోబెట్టుకొని, రోగి కుడిచేతిని, సహాయకుడు తన కుడిచేతిని రోగి కాళ్ళమీదుగా తీసుకవచ్చి పట్టుకోవాలి. ప్రథమ సహాయకుడు బలశాలి అయినపుడే 3,4 పద్ధతులలో సులభంగా రోగిని రవాణా చేయగలడు.

5. **నాలుగు చేతుల సీటు పద్ధతి (Fourhand seat method):** ఇద్దరు ప్రథమ సహాయకులు ఇద్దరు తమ ఎడమ మణికట్టును కుడిచేత్తో, తమ కుడిమణికట్టును ఎడమచేత్తో పట్టుకొని రోగికి సీటులా తయారుచేస్తే, రోగి తన రెండు చేతులను, ప్రథమ సహాయకులు ఇరువురి భుజాల మీద వేసి ఆ సీటులో కూర్చుంటాడు. ఈ పద్ధతిలో రోగి స్పృహలోవుండి, ప్రథమ సహాయకులతో సహకరించగల్గినపుడు ఉపయోగంగా వుంటుంది.



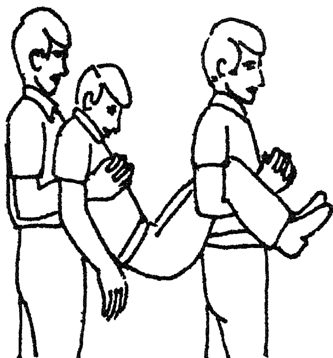




రోగిని ఇద్దరు మనుషులు మోసుకెళ్ళుట: A. నాలుగు చేతుల సీటు పద్ధతి
B. రెండు చేతుల సీటు పద్ధతి

6. **రెండు చేతుల సీటు పద్ధతి (Two handed seat method):** రోగి స్పృహలో వుండి, తన చేతులతో ప్రథమ సహాయకులకు సహకరించ లేనప్పుడు రెండు చేతుల సీటు పద్ధతి రోగి రవాణాకు తోడ్పడుతుంది.

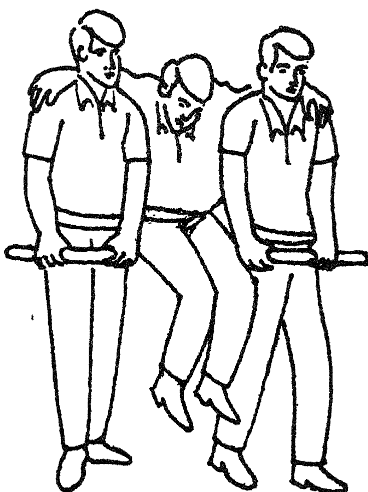
7. **ముందు, వెనుక పద్ధతి (Fore and aft method):** ఒక ప్రథమ సహాయకుడు ముందుండి రోగి మోకాళ్ళకింద చేతులు వేసి ఎత్తుకుంటాడు. ఇంకో ప్రథమ సహాయకుడు రోగి చంకల్లోంచి, ఛాతీ మీదుగా తన చేతుల్నుంచి పట్టుకుంటాడు. ఈవిధంగా ఇద్దరు ప్రథమ సహాయకులు రోగిని మోసుకపోవచ్చు.



రోగిని మోసుకెళ్ళుట: ముందు వెనుక పద్ధతి

8. **కుర్చీ పద్ధతి (Chair method):** రోగిని కుర్చీలో కూర్చోబెట్టుకొని, ఇద్దరు ప్రథమ సహాయకులు కుర్చీ రెండుప్రక్కల చేరి ఎత్తుకొని, రోగిని రవాణా చేయవచ్చును. స్పృహలోవుండి, సీరియస్‌కాని, కూర్చోగల రోగులకు ఈ రవాణా పద్ధతి ఉపయోగపడుతుంది.

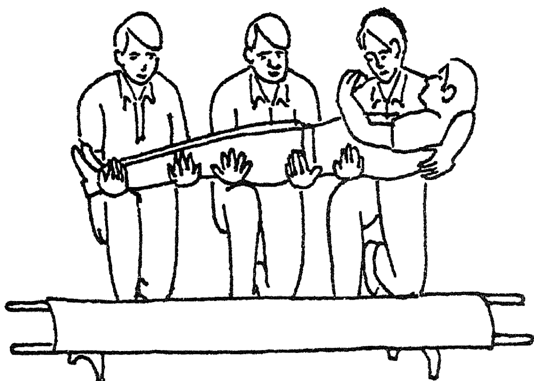
9. **కఱ్ఱ ఆధారంతో మోసుకుపోయే పద్ధతి (Transportation by using a stick):** ఇద్దరు ప్రథమ సహాయకులు కఱ్ఱను అడ్డంగా పట్టుకుంటారు. రోగి ఇద్దరి మధ్యగల కఱ్ఱమీద కూర్చుని, తన చేతులను వారి భుజాల మీద మోపుతాడు. ఈ పద్ధతిలో రోగి స్పృహలో వుండి, ప్రథమ సహాయకులతో సహకరించగల్గినపుడు రవాణా సులభంగా ఉంటుంది.



కర్ర ఆధారంతో రోగిని మోసుకుపోయే పద్ధతి

10. **స్ట్రెచరు పద్ధతి (Stretcher method):** చాలా సీరియస్‌గా వున్న రోగిని స్ట్రెచర్ మీద పడుకోబెట్టుకొని ఆస్పత్రికి మోసుకపోవచ్చు. అంబులెన్స్ వుంటే అంతవరకు స్ట్రెచర్ మీద తీసుకపోవచ్చు. సెయింట్ జాన్ అంబులెన్స్ బ్రిగేడ్ వారి ప్రకారం స్ట్రెచర్ వివరాలు: పొడవు 236 సెం.మీ.; వెడల్పు 56 సెం.మీ.; దానిమీద పరచిన కాన్వాస్ గుడ్డ పొడవు 160 సెం.మీ.; హాండిల్స్ పొడవు 15 సెం.మీ.; నేలపైనుండి ఎత్తు 15 సెం.మీ.; రెండు కర్రలను కలుపుతూ మధ్యన కీలువున్న దబ్బలాంటి ఇనుప బార్స్ కాన్వాస్ చివరల, ముందు, వెనుక ఉంటాయి. స్ట్రెచర్ బరువు 14 కేజీలు, 'U' ఆకారంలో స్టీలు కాళ్ళుంటాయి. నేలపైన స్ట్రెచర్ ఉంచడానికి, అంబులెన్స్‌లోకి రోగివున్న స్ట్రెచర్ తోయడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

ఇద్దరు, ముగ్గురు, లేదా నలుగురు ప్రథమ సహాయకులు రోగిని స్ట్రెచరు మీద పడుకోబెట్టి, ఇద్దరు లేదా నలుగురు స్ట్రెచరు మీది

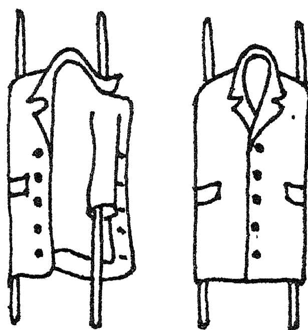


ముగ్గురు వ్యక్తులు స్ట్రెచరుమీదకు రోగిని చేర్చే పద్ధతి

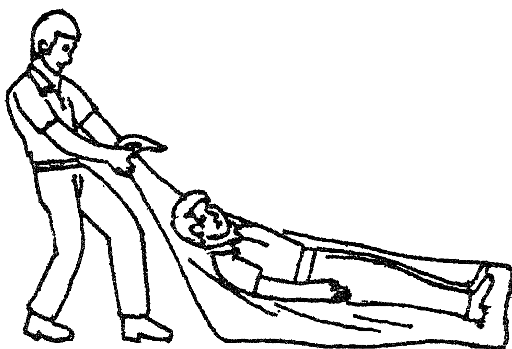
రోగిని అంబులెన్స్ వరకుగానీ, అంబులెన్స్ నుండి ఆస్పత్రిలోనికి గానీ రవాణా చేయవచ్చును.

11. **కోటు లేదా మందపు చొక్కా స్ట్రెచర్ పద్ధతి (Coat/shirt stretcher method):** కోటు లేదా చొక్కాను తిరగవేసి గుండీలు (బొత్తములు – Buttons) పెట్టి, దాని చేతుల గుండా రెండు కర్రలను దూర్చాలి. చొక్కా లేదా కోటు వెనుక భాగం పైకి వస్తుంది. కర్రలను మడతబెట్టిన దుప్పటి, సంచి, నవారు పట్టీల గుండా దూర్చికూడా స్ట్రెచర్ తయారుచేసుకోవచ్చు.

12. **దుప్పటిమీద రోగిని ఈడ్చుకు పోవు పద్ధతి (Blanket lift method):** దుప్పటి లేదా కంబళి మీద రోగిని పడుకోబెట్టి, ప్రథమ సహాయకుడు, దాని మరోవైపు పట్టుకొని ఈడ్చుకుంటూ రోగిని తీసుకువెళ్ళి తర్వాత స్ట్రెచరుమీదికి మార్చవచ్చును.



కోటు లేదా మందపు చొక్కాతో స్ట్రెచరు చేసే పద్ధతి



దుప్పటి సహాయంతో రోగిని తీసుకుపోవు పద్ధతి

వివిధ పరిస్థితుల్లో, సందర్భాల్లో, రోగి పరిస్థితి; ప్రథమ సహాయకుల సంఖ్య మున్నగు విషయాలు పరిగణనలోనికి తీసుకొని, పై పద్ధతుల్లో తగిన పద్ధతిని ఎన్నుకొని రోగిని రవాణా చేయాలి.

★ ★ ★

ప్రశ్నలు

పార్టు 'ఎ': బహుళైచ్ఛిక ప్రశ్నలు

ఈ క్రిందివాటిలో సరియైనదానిని బ్రాకెట్‌లో వ్రాయండి:

1. మనిషి గుండెవేగం, నిమిషానికి – [ ]
   ఎ) 60–70 బి) 30–40 సి) 90–100
2. మనిషి శ్వాసవేగం, నిమిషానికి – [ ]
   ఎ) 40–50 బి) 15–20 సి) 70–80
3. శుద్ధ రక్తాన్ని తీసుకపోయే రక్తనాళాలు – [ ]
   ఎ) ధమనులు బి) సిరలు సి) నరాలు
4. చెడురక్తాన్ని తీసుకవచ్చే రక్తనాళాలు – [ ]
   ఎ) సిరలు బి) ధమనులు సి) కేశనాళికలు
5. మనిషి మామూలు రక్తపోటు (బి.పి) మిల్లీమీటర్ల పాదరసం – [ ]
   ఎ) $\frac{180}{80}$ బి) $\frac{120}{80}$ సి) $\frac{80}{60}$
6. కడుపు (జీర్ణాశయం)లో ఆహారం వుండు సమయం – [ ]
   ఎ) 4–5 గంటలు బి) 7–8 గంటలు సి) 1–2 గంటలు
7. మన శరీరంలోని ఎముకల సంఖ్య – [ ]
   ఎ) 306 బి) 206 సి) 706
8. మన శరీరంలో కండరాల సంఖ్య – [ ]
   ఎ) 806 బి) 506 సి) 216
9. బంతిగిన్నె కీలుకు ఉదాహరణ – [ ]
   ఎ) భుజం బి) వెన్నుపూసలు సి) మోచేయి

10. మడతబందు కీలుకు ఉదాహరణ - [ ]
ఎ) మోచేయి బి) భుజం సి) తుంటి
11. బొంగరపు కీలుకు ఉదాహరణ - [ ]
ఎ) వెన్నుపూసలు బి) మోచేయి సి) భుజం
12. తొడలో వుండు ఎముక - [ ]
ఎ) హూమరస్ బి) రేడియస్ సి) ఫీమర్
13. ముంజేతిలో వుండు ఎముకల సంఖ్య - [ ]
ఎ) ఒకటి బి) రెండు సి) మూడు
14. మణికట్టులో వుండు చిన్న ఎముకల సంఖ్య - [ ]
ఎ) ఎనిమిది బి) తొమ్మిది సి) పది
15. గాయంనుండి రక్తం కారకుండా గాయానికి పైభాగాన కట్టుటకు ఉపయోగించేది - [ ]
ఎ) బాండేజి బి) టూర్నికే సి) ప్లాస్టర్
16. గ్రీన్‌స్టిక్ ఫ్రాక్చరు (Greenstick fracture) ఈ క్రిందివాళ్ళలో చూస్తాము - [ ]
ఎ) స్త్రీలు బి) వృద్ధులు సి) పిల్లలు
17. రేడియల్ నాడి (Radial pulse) - వద్ద చూస్తాము. [ ]
ఎ) చీలమండ బి) మణికట్టు సి) మెడ
18. కెరాటిడ్ నాడి (Carotid pulse) - వద్ద చూస్తాము. [ ]
ఎ) మెడ బి) మణికట్టు సి) తొడ
19. ఎముక విరిగినపుడు ఆధారం (సపోర్టు) కలుగచేయుటకు ఉపయోగించేది- [ ]
ఎ) స్లింగ్ బి) స్ప్లింట్ సి) టూర్నికే
20. ముంజేతి ఎముక విరిగినపుడు, మణికట్టు, మెడమీదుగా కట్టేది- [ ]
ఎ) స్ప్లింట్ బి) స్లింగ్ సి) టూర్నికే
21. నీటిమునకలో సాధారణ ప్రమాదవ్యవధి (Fortal period)- [ ]
ఎ) 3–5 ని॥లు బి) 1–2 గం॥లు సి) 1–2 రోజులు
22. కల్పిత శ్వాసక్రియా వేగం పెద్దలకు - సార్లు. [ ]
ఎ) 30–40 బి) 15–20 సి) 5–10

23. కల్పిత శ్వాసక్రియా వేగం పిల్లలకి - సార్లు. [ ]
ఎ) 10-15 బి) 20-40 సి) 5-6
24. ఉరికేసుల్లో మరణవ్యవధి సాధారణంగా - [ ]
ఎ) 3-5 ని॥లు బి) 1-2 రోజులు సి) 1-2 గంటలు
25. ముక్కులో అన్యపదార్థమున్నపుడు (Foreign body Nose) ఏదైనా సాధనంతో - [ ]
ఎ) తీయాలి బి) తీయకూడదు సి) ఏమీ చెప్పలేము
26. కంట్లో నలకను సూదితో - [ ]
ఎ) సులభంగా తీయవచ్చును బి) కష్టంగా తీయవచ్చును సి) తీయరాదు
27. గోలికాయ మింగినపుడు - [ ]
ఎ) ఏమీ చేయనక్కరలేదు బి) విరేచనానికి మందు ఇవ్వాలి
సి) అరటిపండు ఇవ్వాలి
28. క్షారానికి ఉదాహరణం - [ ]
ఎ) సున్నం బి) నత్రికామ్లం సి) నిమ్మరసం
29. ఆమ్లానికి ఉదాహరణం - [ ]
ఎ) నిమ్మరసం బి) సున్నం సి) పాదరసం
30. ఆమ్లాలు తాగినపుడు వాంతి - [ ]
ఎ) చేయించాలి బి) చేయించరాదు సి) ఏమీ చెప్పలేము
31. పెట్రోలు, కిరసనాయిల్ తాగినపుడు వాంతి - [ ]
ఎ) చేయించవలెను బి) చేయించరాదు సి) ఏమీ చెప్పలేము
32. శరీరం ఎంతమేర కాలిందో తెలుసుకొనుటకు ఉపయోగించేది - [ ]
ఎ) రూల్ ఆఫ్ నైన్ బి) రూల్ ఆఫ్ డజన్స్
సి) రూల్ ఆఫ్ సిక్సెస్
33. కాలిన గాయాలపై నీళ్ళు - [ ]
ఎ) పోయరాదు బి) పోయాలి సి) కాలిన గంటతర్వాత పోయవచ్చు
34. మంటల్లో కాలుతున్న మనిషిని - [ ]
ఎ) పరిగెత్తనీయరాదు బి) పరిగెత్తనివ్వాలి సి) ఏమీ చెప్పలేము
35. విషంలేని పాముల శాతం - [ ]
ఎ) 80 బి) 10 సి) 50

36. పాము భౌతిక రూపాన్ని పరిశీలించి, అది విషమున్న పామా కాదా- [ ]

ఎ) చెప్పటకు వీలున్నది బి) చెప్పలేము

సి) పామును కోసి లోపల పరీక్షించి చెప్పవచ్చు

37. మూర్ఛతో కాళ్ళు, చేతులు కొట్టుకుంటున్న వ్యక్తి కాళ్ళు చేతులు- [ ]

ఎ) బలవంతంగా నొక్కిపట్టాలి బి) అలాగే వదిలేయాలి

సి) తాళపు చెవులు చేతిలో పెట్టాలి

38. కుక్కకాటుకు ప్రథమ చికిత్స - [ ]

ఎ) చెప్పదెబ్బ బి) కాటువేసిన భాగాన్ని శుభ్రంగా ఎక్కువ నీళ్ళు, సబ్బుతో కడగాలి సి) కుట్లువేసి, కట్టు కట్టాలి.

39. చెవిలో అన్యపదార్థానికి ప్రథమ చికిత్స - [ ]

ఎ) నీళ్ళు పోయాలి బి) ఏదైనా సాధనంతో తీయాలి సి) చెవి చుట్టూ వేడి కాపడం పెట్టాలి.

40. ఎముక విరిగి గాయంగుండా ఎముక పొడుచుకొచ్చినపుడు-

ఎ) ఎముకను లోపలికి తోసి కట్టు కట్టాలి [ ]

బి) అలాగే పెట్టి లైట్‌గా డ్రెస్సింగ్ చేయాలి

సి) విరిగిన ఎముక భాగాల్ని బాగా లాగి గట్టిగా కట్టాలి.

పార్టు 'బి': ఔను / కాదు

ఈ క్రిందిప్రశ్నలకు "ఔను / కాదు" తెలపండి:

1. ఎముక ఎక్కువ ముక్కలుగా విరిగిన "కమ్యూనిటెడ్ ఫ్రాక్చర్" అందురు.
2. 'గ్రీన్‌స్టిక్ ఫ్రాక్చర్' పెద్దల్లో మాత్రమే చూస్తాము.
3. ఎముక విరిగి బయటికి పొడుచుకొచ్చినపుడు దానిని లోపలికి తోసి కట్టు కట్టవలెను.
4. పొట్ట పగిలి పేగులు బయటికి వచ్చినపుడు వాటిని లోపలికి తోసి, పైన కట్టు కట్టవలెను.
5. మనిషి శరీరంలో 5-6 లీటర్ల రక్తం కలదు.

6. 'ప్రెషర్ పాయింట్స్'ను ఉపయోగించి రక్తస్రావాన్ని ఆపవచ్చు.
7. టూర్నికే'ను ఉపయోగించి రక్తస్రావాన్ని ఆపవచ్చు.
8. గాయం తగిలిన భాగాన్ని గుండెకన్నా ఎత్తులో పెట్టినచో రక్తస్రావం ఆగిపోవును.
9. విరిగిన ఎముక క్రింద "స్ప్లింట్"తో ఆధారం కలుగచేయవచ్చు.
10. కందుడు గాయం తగిలిన వెంటనే వాపు తగ్గడానికి వేడి కాపడం పెట్టాలి.
11. గాయానికి కట్టు కట్టడంవల్ల చీము పట్టకుండా కాపాడుకోవచ్చు.
12. ముక్కులో నుండి రక్తం కారుచున్నచో, ముక్కు మెత్తటి, చివరి భాగాన్ని వేళ్ళతో నొక్కిపెట్టాలి.
13. మునక ప్రమాదాల్లో 35 నిమిషాల్లో ప్రాణం పోవచ్చు.
14. కృత్రిమ శ్వాసక్రియ నిమిషానికి పెద్దవారికి 15 సార్లు చేయాలి.
15. కృత్రిమ శ్వాసక్రియ నిమిషానికి పిల్లలకి 20–40 సార్లు చేయాలి.
16. కృత్రిమ శ్వాసక్రియ కలుగచేయునపుడు, గాలి గొట్టంలోకి నీరు పోకుండా జాగ్రత్త వహించవలెను.
17. ఉరి వేసుకున్న వ్యక్తి ప్రాణం 35 నిమిషాల్లో పోవచ్చును.
18. ఉరి వేసుకున్న వ్యక్తికి నోటినుండి నోటిలోనికి పద్ధతి ద్వారా కృత్రిమ శ్వాసక్రియ కల్గించవలెను.
19. ముక్కులో అన్యపదార్థం ఉన్నచో మన దగ్గరున్న పరికరాలతో తీయాలి.
20. చెవిలో అన్యపదార్థాన్ని తీసివేయుటకు సూది, దబ్బనం లాంటి వాటిని ఉపయోగించాలి.
21. చెవిలో పురుగు ప్రవేశించినపుడు దానిని తొలగించుటకు చెవిలో నీరు పోయవలెను.
22. కంటిలో నలుసు పడ్డప్పుడు కన్ను నులుమ (rub) రాదు.
23. కంటిలో ద్రావకం పడినపుడు 10–15 నిమిషాలు నీటితో కడగాలి.
24. కంటిలో పురుగు పడినపుడు కొబ్బరినూనె చుక్కలు వేయవలెను.
25. చెవిలో గింజలు పోయినపుడు నీళ్ళు పోసి, దూది పెట్టవలెను.
26. ఆమ్ల విషాలు (Acid Poisons) తాగినపుడు తప్పక కక్కించవలెను.
27. పెట్రోలు, కిరసనాయిల్ తాగినపుడు వెంటనే వాంతి చేయించాలి.

28. ఆమ్లాలకు విరుగుడుగా పల్చటి క్షారాలను వాడాలి.
29. క్షారాలకు విరుగుడుగా పల్చటి ఆమ్లాలను వాడాలి.
30. గాజుపొడి మింగినవారికి అరటిపండు తినిపించాలి.
31. ఉప్పునీళ్ళు తాగించిన విషం వాంతిద్వారా బయటికి వచ్చును.
32. ద్రావకాలు తాగిన మనిషికి కోడిగుడ్డు సొన తాపించుట మంచిది.
33. "రూల్ ఆఫ్ నైన్" కాలిన గాయాల వ్యాప్తిని తెలుపుతుంది.
34. కాలినగాయాలపై నీళ్ళు వెంటనే పోయాలి.
35. కాలిన బొబ్బలను చిదుగగొట్టాలి.
36. ఒంటిపై ఆమ్లాలు పడినపుడు ఎక్కువ నీళ్ళు పోయాలి.
37. కాలిన గాయాలకు అతుక్కున్న ఒంటిమీది గుడ్డను పీకి తీయాలి.
38. ఒళ్ళుకాలిన వాళ్ళ కాళ్ళ, చేతులకున్న కడియాలు, కంకణాలు తీసివేయాలి.
39. మంటలు అంటుకున్న వ్యక్తి పరిగెత్తిన గాలికి మంటలు ఆరిపోవును.
40. శరీరం మీది మంటలు ఆర్పుటకు నీళ్ళు పోయాలి.
41. ఒంటిమీది బట్టలు అంటుకొన్నప్పుడు మందపు దుప్పటి కప్పాలి.
42. దాదాపు 80% పాములు విషరహితాలు.
43. పాము కాటువేసిన వ్యక్తికి ధైర్యం చెప్పి, కదలకుండా ప్రశాంతంగా పడుకోబెట్టడం ప్రథమ చికిత్సలో ముఖ్యాంశం.
44. పాము కాటువేసిన భాగాన్ని కోసి, విషాన్ని నోటితో లాగివేయవచ్చు.
45. పాము కాటువేసిన భాగంలో ఐసుముక్కలు పెట్టవచ్చు.
46. ఫిట్స్‌తో కొట్టుకుంటున్న వ్యక్తి కాళ్ళు, చేతులు గట్టిగా నొక్కిపెట్టాలి.
47. ఫిట్స్ వచ్చిన వ్యక్తి చేతిలో తాళపు చెవులు పెట్టిన ఫిట్స్ ఆగిపోవును.
48. ఫిట్స్ వచ్చిన వ్యక్తిమీద చన్నీళ్ళు పోసిన ఫిట్స్ ఆగిపోవును.
49. ఫిట్స్‌లో వున్న వ్యక్తి నోట్లోని కట్టుడుపళ్ళు తీసేయాలి.
50. మంటల్లో వున్న ఇంటి కిటికీలు, తలుపులు తెరిస్తే గాలికి మంటలు ఆరిపోతాయి.
51. కాలుతున్న ఇంటిలోకి పాక్కుంటూ; గోడవారగా వెళ్ళాలి.
52. తుపాను, వరదలను ముందుగానే పసికట్టి, ఆస్తి, ప్రాణనష్టం జరక్కుండా నివారించవచ్చు.

సమాధానాలు

పార్టు 'ఎ'

1. (ఎ)
2. (బి)
3. (ఎ)
4. (ఎ)
5. (బి)
6. (ఎ)
7. (బి)
8. (బి)
9. (ఎ)
10. (ఎ)
11. (సి)
12. (సి)
13. (బి)
14. (ఎ)
15. (బి)
16. (సి)
17. (బి)
18. (ఎ)
19. (బి)
20. (బి)
21. (ఎ)
22. (బి)
23. (బి)
24. (ఎ)
25. (బి)
26. (సి)
27. (ఎ)
28. (ఎ)
29. (ఎ)
30. (బి)
31. (బి)
32. (ఎ)
33. (బి)
34. (ఎ)
35. (ఎ)
36. (ఎ)
37. (బి)
38. (బి)
39. (ఎ)
40. (బి)

పార్టు 'బి'

1. ఔను
2. కాదు
3. కాదు
4. కాదు
5. ఔను
6. ఔను
7. ఔను
8. ఔను
9. ఔను
10. కాదు
11. ఔను
12. ఔను
13. ఔను
14. ఔను
15. ఔను
16. ఔను
17. ఔను
18. ఔను
19. కాదు
20. కాదు
21. ఔను
22. ఔను
23. ఔను
24. ఔను
25. కాదు
26. కాదు
27. కాదు
28. ఔను
29. ఔను
30. ఔను
31. ఔను
32. ఔను
33. ఔను
34. ఔను
35. కాదు
36. ఔను
37. కాదు
38. ఔను
39. కాదు
40. ఔను
41. ఔను
42. ఔను
43. ఔను
44. ఔను
45. ఔను
46. కాదు
47. కాదు
48. కాదు
49. ఔను
50. కాదు
51. ఔను
52. ఔను.

ప్రశ్నలు - పార్టు 'సి'

ఈక్రింది ప్రశ్నలకు క్లుప్తంగా సమాధానం వ్రాయండి:

1. ప్రథమ చికిత్స అనగానేమి? ప్రథమ చికిత్సలో ముఖ్య సూత్రాలు తెలుపుము.
2. ప్రథమ చికిత్స ప్రాముఖ్యతను సోదాహరణముగా వివరింపుము.
3. విరిగిన ఎముకకు చేయు సాధారణ ప్రథమ చికిత్స (General First Aid measures for fractured bone) వ్రాయుము.
4. ఎముక విరుగుట ఎన్నిరకాలు? (Types of Fractures) ఎముక విరిగినదని ఏ లక్షణాలను బట్టి (Signs of Fracture) తెలుసుకుంటావు?
5. గాయాలకు చేయు ప్రథమ చికిత్స (Wounds First Aid) వివరింపుము.
6. గాయాలనుండి రక్తస్రావం అగునపుడు దానిని ఆపుచేయుటకు అవలంబించు వివిధ పద్ధతులు వ్రాయుము. (Stopping of bleeding from Wounds - Different methods).
7. గాయాల రకాలను క్లుప్తంగా వ్రాయుము.
8. నీటి మునక ప్రమాద బాధితులకు ప్రథమ చికిత్స తెలుపుము.
9. వివిధ కృత్రిమ శ్వాసక్రియా పద్ధతులు వివరించుము. (Artificial Respiration methods)
10. విషము తీసుకున్నవారికి చేయు ప్రథమ చికిత్సను వ్రాయుము. (Poisoning - First Aid)
11. శరీరం కాలినపుడు చేయు ప్రథమ చికిత్సను తెలుపుము. (Burns - First Aid)
12. మూర్ఛ రోగికి చేయు ప్రథమ చికిత్స (Fits - First Aid) వ్రాయుము.
13. విద్యుద్ఘాతానికి చేయు ప్రథమ చికిత్స (Electric shock - First Aid) ను గూర్చి వ్రాయుము.
14. ప్రమాద బాధితుణ్ణి తరలించు (రవాణా) వివిధ పద్ధతులు వివరించుము. (Transportation of the Injured)
15. కట్లు కట్టడానికి ఉపయోగించే వివిధ రకాల కట్టుగుడ్డలు (Bandages) గూర్చి తెలుపుము.

16. ఈ క్రింది వాటిని గూర్చి వ్రాయుము:
   A) పాముకాటు (Snake bite)
   B) కంటి నలుసు (Foreign body eye)

17. A) కుక్క కాటు (Dog bite)
   B) చెవిలో అన్యపదార్థం (Foreign body ear)

18. A) బయట గుండెమర్దన (External cordiac massage)
   B) విషానికి విరుగుడు (Antidotes to Poisons)

★ ★ ★

అనుబంధం

1. ఉపయోగపడే కొన్ని కొలతలు-తూకాలు

1 గ్రెయిన్	:	60 మి.గ్రా.
1 గ్రాము	:	60 మి.లీ. లేక 1000 మి.గ్రా. లేక $15\frac{1}{2}$ గ్రెయిన్స్
1 ఔన్సు	:	28.35 గ్రా. లేక 8.5 గ్రాములు. లేక $437\frac{1}{2}$ గ్రెయిన్స్
1 డ్రాము	:	3.5 మి.లీ. (దాదాపు)
1 పౌను	:	16 ఔన్సులు
1 కి.గ్రా (కేజీ)	:	2.2 పౌన్లు
1 స్టోను	:	14 పౌన్లు
1 మి.లీ.	:	17 మినిమ్స్ (దాదాపు)
1 లీటరు	:	1000 మి.లీ.
1 టీ స్పూను	:	5 మి.లీ. (దాదాపు)
1 టేబుల్ స్పూను	:	15 మి.లీ. (దాదాపు)

పౌన్లను కిలోగ్రాములకు మార్చుట: (దాదాపు) 5 చే హెచ్చించి, వచ్చిన మొత్తాన్ని 11 చే భాగించాలి. కిలో గ్రాములను పౌన్లలోకి మార్చుట: (దాదాపు) 11 చే హెచ్చించి, వచ్చిన మొత్తాన్ని 5 చే భాగించాలి.

1 అంగుళము	:	2.5 సెం.మీ.
1 మీటరు	:	100 సెం.మీ.

సెం.మీ. లను అంగుళాలలోనికి మార్చుట: (దాదాపు) 2.5 చే భాగించాలి. అంగుళాల్ని సెం.మీ.లలోనికి మార్చుట: (దాదాపు) 5 చే భాగించాలి. అడుగుల్ని సెం.మీ.లలోనికి మార్చుట: 30.5 చే హెచ్చించాలి.

ఉష్ణోగ్రత: మానవ శరీర మామూలు ఉష్ణోగ్రత : 37 సెం.గ్రే. లేక 98.4 డిగ్రీస్ ఫారన్‌హీట్.

ఫారన్‌హీట్ నుండి సెం.గ్రే.కు మార్పుట: 32 తీసివేసి, 5/9 చే హెచ్చించాలి. **సెం.గ్రే. నుండి ఫారన్ హీట్‌కు మార్పుట:** 32 కలిపి, 5/9 చే హెచ్చించాలి.

2. వయోజనుల్లో శరీరావయవాల కొలతలు - తూకాలు

మెదడు: 1400 గ్రాములు (పురుషులు), 1275 గ్రాములు (స్త్రీలు)

వెన్నుపాము: 27–28 గ్రాములు, పొడవు : 45 సెం.మీ.

గుండె: 300 గ్రాములు (పురుషులు), 250 గ్రాములు (స్త్రీలు)

థైరాయిడ్ గ్రంధి: 20–40 గ్రాములు.

ఊపిరితిత్తులు: కుడి 450 గ్రాములు, ఎడమ 375 గ్రాములు (సరాసరి)

లివర్ (కాలేయం): 1400–1500 గ్రాములు, శరీర బరువుల్లో 1.8%.

స్ప్లీన్ (ప్లీహము): 150–200 గ్రాములు.

మూత్రపిండాలు (కిడ్నీస్): 120–220 గ్రాములు (పురుషులు); 120–175 గ్రాములు (స్త్రీలు)

బీజాలు (వృషణాలు/టెస్టికల్స్): 20–27 గ్రాములు.

ప్రాస్టేటు గ్రంధి: 15–20 గ్రాములు.

గర్భసంచి (కన్య): 30–40 గ్రాములు, **పిల్లల తల్లి:** 100–120 గ్రాములు

జీర్ణాశయం: బరువు 300 గ్రాములు, పొడవు 25–30 సెం.మీ., జీర్ణాశయం పట్టేశక్తి 1100,1200 మి.లీ.

చిన్న ప్రేవులు: పొడవు 550–650 సెం.మీ. బరువు 800–900గ్రా.

పెద్ద ప్రేవులు: పొడవు 150–170 సెం.మీ. బరువు 600 గ్రా.

మూత్రాశయము: పట్టేశక్తి 250 మి.లీ.

యోని: (రమారమి) 9 సెం.మీ. (పొడవు / లోతు)

ఎముకలు: శారీరక బరువులో 11.6%.

కండరాలు (ఎముకలకు అతుక్కున్న యిచ్ఛాకండరాలు): శారీరక బరువులో 28.7%

3. ప్రథమ చికిత్స పెట్టె (ఫస్ట్ ఎయిడ్ బాక్సు)

ప్రథమ చికిత్స చేయడానికి పెట్టె (కిట్), అందులో అవసరమైనవన్నీ వుంటే మంచిదే. పెట్టె లేకున్నా - ప్రమాదము లేక జబ్బు చేసిన స్థలం లేదా రోగి చుట్టూవున్న అందుబాటులోవున్న వస్తువుల్నే తెలివి, సమయస్ఫూర్తిని ఉపయోగించి ప్రథమ చికిత్స చేయాలి. పెట్టె లేదే అని డీలా పడిపోయి, దిగులు పెట్టుకొని ప్రథమ చికిత్స చేయడం మానివేయరాదు. పేపర్లు, గుడ్డలు (టవల్, చేతిగుడ్డ, దుప్పటి మున్నగునవి), చెక్కలు, కర్రలు, కుర్చీలు, బల్లలు, త్రాళ్ళు, కత్తిపీట, బ్లేడు మొదలగు అందుబాటులోవున్న వస్తువుల్నే ఉపయోగించి సమర్థవంతంగా ప్రథమ చికిత్స చేయవచ్చు. సమాచారం అందినవెంటనే, సమయమువుంటే ప్రమాద స్థలానికి ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ రెడీగావుంటే వెంట తీసుకువెళ్ళాలి. ఎప్పటికప్పుడు ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్‌లో అయిపోయిన వస్తువులను భర్తీ చేస్తుండాలి. అన్నీ సక్రమముగా వున్నాయో లేదో చూసుకోవాలి. స్కూలు, కాలేజీ, కార్ఖానా, కార్యాలయము, యిల్లు, వాహనాలు (మోటారు, రైలు, బోటు, విమానము), స్టేడియము - యిలా అన్నిచోట్ల అన్నీ వున్న ఫస్ట్‌ఎయిడ్ కిట్ ఎప్పుడు శుభ్రంగా వుంచడం మేలు.

ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్ శుభ్రంగా, గట్టి మెటల్, ప్లాస్టిక్ లేదా చెక్కతో చేసినదిగా వుండాలి. లోపలవున్న వస్తువులు, ఔషధాలు అన్నిటికి లేబుల్స్ వుండాలి. వాటిని సులువుగా తీసి వుపయోగించడానికి అనువుగా వుండాలి.

ఫస్ట్ ఎయిడ్ కిట్‌లో ఉంచుకోవలసిన వస్తువులు, ఔషధాలు:

1. కాటన్ (దూది) – చిన్న, పెద్ద పేకట్లు (2+2)
2. తెల్ల గాజుగుడ్డ – చిన్న, పెద్ద పేకట్లు (2+2)
3. 5 సెం.మీ.ల వెడల్పాటి బాండేజి గుడ్డ – 3 రోల్స్.
4. $7\frac{1}{2}$ సెం.మీ. వెడల్పుగల బాండేజిగుడ్డ – 3 రోల్స్.
5. $7\frac{1}{2}$ సెం.మీ. వెడల్పుగల ఎలాస్టిక్ లేక క్రేప్ బాండేజి – 2 రోల్స్.
6. డ్రెస్సింగ్ ప్యాడ్స్ (5 సెం.మీ. – 10 సెం.మీ.ల చదరము కలవి) – 4.
7. రంధ్రాలున్న స్టెరైల్ డ్రెస్సింగ్ గాజ్, పాడ్ మరియు బాండేజీ – 4 (మీడియము, లార్జ్ సైజులు)
8. అంటించే టేపు $22\frac{1}{2}$ సెం.మీ.పొడవు, 5 సెం.మీ.వెడల్పు గలవి 2.
9. సేఫ్టీ పిన్స్ – 8
10. పెన్సిలు, నోట్‌బుక్.
11. కత్తెర – 1
12. బ్లేడు – 1
13. టార్చిలైటు (చిన్నది) 1
14. పారసెటిమాల్ మాత్రలు – 20
15. టించర్ అయొడిన్ – 1 సీసా చిన్నది.
16. యాంటీబయాటిక్ పౌడరు మరియు అయింట్‌మెంటు – 2
17. టూర్నికేలు – 2
18. కడుపునొప్పి మాత్రలు (అనాల్జిన్ లేనివి) – 20
19. యాంటాసిడ్ మాత్రలు – 20
20. కంటికి, చెవికి సరిపోయే చుక్కలమందు – 1
21. పెయిన్ బామ్ – 1
22. యూనివర్సల్ యాంటీడోస్ (సర్వ విషహారిణి) – 1
23. పొటాషియం పర్మాంగనేటు పొడి – 10 గ్రా.
24. స్పిరిట్ – చిన్న బాటిల్.
25. థర్మామీటరు – 1.

4. ఆరోగ్య పరీక్షలు

మామూలు శరీర ఉష్ణోగ్రత	–	98.4 డిగ్రీస్ ఫారెన్ హీట్
మామూలు రక్తపోటు (బ్లడ్ ప్రెషర్)	–	120/80 మి.మీ. ఆఫ్ మెర్క్యూరీ
నాడివేగము (పల్స్ రేటు)	–	నిమిషానికి 72 సార్లు
శ్వాసవేగము (రెస్పిరేటరీ రేటు)	–	నిమిషానికి 15–20 సార్లు
గుండె వేగము (హార్ట్ రేటు)	–	నిమిషానికి 72 సార్లు

1. మూత్రపరీక్ష: మామూలు ఆరోగ్య పరిమితులు (నార్మల్ వాల్యూమ్స్) మూత్రం పరిమాణం (24 గంటలకు) – 600–2500 మి.లీ.

మూత్రం రంగు	–	లేత పసుపు
మూత్రం వాసన	–	ఆరో మాటిక్
మూత్రం పి.హెచ్.	–	6
స్పెసిఫిక్ గ్రావిటీ	–	1.005–1.025

ఆరోగ్యవంతుల మూత్రములో ప్రోటీను, షుగర్, బైల్‌సాల్ట్స్ (పైత్య లవణాలు), యురోబిలోనోజెన్, బైల్ పిగ్‌మెంట్స్, కీటోన్ బాడీలు, రక్త, చీము కణాలు వుండవు.

2. మలపరీక్ష: మామూలు మలము బాగా ఏర్పడి (మరీ నీళ్ళగాను, మరీ గట్టిగాను వుండకూడదు) ఉంటుంది. గోధుమ రంగు, దుర్వాసన కలిగి వుంటుంది. మలములో రక్తం, చీము, క్రొవ్వు కణాలు వుండవు. ఏలికపాములు, వాటి గుడ్లు, పిల్లలు, అమీబా వుండకూడదు.

3. రక్త పరీక్షలు: ఆరోగ్యవంతులలో రక్తముయొక్క వివిధాంశాల మామూలు పరిమితులు (నార్మల్ వాల్యూస్)

1. హిమోగ్లోబిన్ (గ్రా.)	:	పురుషులలో 14–16 స్త్రీలలో 12–14
2. ఎర్ర రక్తకణాలు మిలియన్/క్యూమి.మీ.	:	పురుషులలో 4.5 స్త్రీలలో 4–4.5
3. తెల్ల రక్తకణాలు	:	5000–8000/క్యూ.మి.మీ.

వివిధ రకాల తెల్ల కణాల శాతము:

1.	న్యూట్రోఫిల్స్	: 60–70
2.	లింఫో సైట్స్	: 20–30
3.	ఈసనోఫిల్స్	: 1–4
4.	బేసోఫేల్స్	: 0–5
5.	మోనో సైట్స్	: 2–6

4. ప్లేట్లెట్లు : 2–5 లక్షలు/క్యూ.మి.మీ.
5. ఎరిత్రోసైట్ సెడిమెంటేషన్ రేట్ (ఈ.యస్.ఆర్.) : పురుషులలో 3–5 స్త్రీలలో 4–7
6. బ్లీడింగ్ టైమ్ (రక్తస్రావ సమయం) : 1–3 నిమిషాలు
7. క్లాటింగ్ టైమ్ (రక్తం గట్టకట్టే సమయం) : 5–10 నిమిషాలు
8. రక్తపరిమాణం (బ్లడ్ వాల్యూమ్) : 70–100 మి.లీ./కేజీ బరువుకు (మొత్తం రమారమి 5–6 లీటర్లు)
9. రక్తం–కొలెస్టరాల్ : 170–220 మి.గ్రా.
10. రక్తం (గ్లూకోజ్) (ఖాళీ కడుపు–భోజనానికి ముందు) : 80–120 గ్రా.

★ ★ ★